



# けんこうだより♪

【令和5年1月号】

健康長寿課 成人保健係

TEL 0277-46-1111 (内線268)



2023年となり、新しい1年が始まりました。皆様、本年もどうぞよろしくお願いいたします。今年度のわたらせ健診や特定健康診査は受診できましたか？受診することが、自身の健康状態を知るための第一歩です。受けた健診を有効活用するため、健診結果を振り返ってみましょう。

**【お知らせ】**  
**高齢者インフルエンザ**  
**予防接種**  
**期限延長しました！**

**1月31日まで**

対象：65歳以上 料金：1,500円  
受診券を持って医療機関へ

## 今月のテーマ 「健診結果」

**<まずは、どの項目を改善すべきか知みましょう！>**

検査項目	検査内容	わたらせ健診 基準値
身長・体重・BMI	肥満や痩せでないかを調べる	BMI：18.5以上 25.0未満
腹囲	内臓脂肪の蓄積を調べる	男性：85cm未満 女性：90cm未満
血圧	血管にかかる圧力を調べる	収縮期血圧：129以下 拡張期血圧：84以下
中性脂肪	血液中の中性脂肪値を調べる	30～149
HDLコレステロール	血液中に含まれるコレステロールの量を測り、動脈硬化の危険度を調べる	男性：40～72 女性：40～76
LDLコレステロール		60～119
AST(GOT)	血液から肝臓の機能を調べる	13～30
ALT(GPT)		男性：8～30 女性：6～30
γ-GTP		10～50
尿蛋白	尿を採取し、腎臓の機能を調べる	(-) (±)
尿糖	尿中の糖の量から糖尿病の危険度を調べる	(-) (±)
血糖値	血液から糖尿病の危険度を調べる	100未満
HbA1c		5.5以下
赤血球数	血液から貧血の有無を調べる	男性：410～550 女性：380～500
血色素数 (ヘモグロビン)		男性：13.1～18.0 女性：12.1～16.0
ヘマトクリット値		男性：35～50 女性：35～45
尿酸	血液中の尿酸から痛風の危険度を調べる	1.5～7.0
クレアチニン	血中の値から腎臓の機能を調べる	男性：0.7～1.2 女性：0.6～1.0

### <生活習慣改善は、運動と食事の両方が大切！>

食事面だけ、運動面だけでは生活習慣病は予防できません。運動は、食事の効果をよりよくします。「運動＝大変」と思いがちですが、「身体を動かす量」を増やすことが大切です。なるべく立つ、階段を使う、遠回りをする、家事をする…等、できるような気がしませんか？

### <特定保健指導の該当になった…>

保健指導って色々怒られるでしょ… **いいえ。**生活習慣のお話を聞かせていただきながら、対象者に合った、生活の改善方法を、保健師や管理栄養士と一緒に考えます！ぜひ、この機会にご利用ください！(^^)

# ～食事から見直してみませんか？食生活のポイント！～

## <BMIが高いあなたは… 減量のススメ！>

肥満度を表します。基準値より多いと、生活習慣病のリスクが高くなります。自身の食事量と、運動による消費量のバランスを見直しましょう。

### ●野菜から食べる、よく噛む

→食物繊維は、血糖値上昇を抑える&空腹感を抑制して食べ過ぎを予防。よく噛むことで満腹感を得られます。

### ●1口の我慢、茶碗のサイズダウンが効果大！◎

→ごはん1口(約50g) = 84kcal  
6枚切り食パン約1/6 = 36kcal  
餃子1個 = 58kcal



### ●1日3食食べる

→欠食時間が長いほど、次食べた時の血糖値が急上昇し、加えて、脂肪もつきやすくなります。

### ●食材を“交換”！

→いつもの食事の食品を変えるだけ！  
・脂身の多い肉(バラ肉、ロース) →ヒレ肉・鶏肉、魚へ  
・洋菓子 → 和菓子へ など

### ●間食の工夫！

→買いだめしない、小袋のものをかう食べる分だけお皿に出す

最初は本当に大変！でも体が慣れてきます！がんばりましょう！



## <血圧が高いあなたは… 減塩・増カリウムのススメ！>

血圧が高いほど、血管に負担がかかっていることを意味します。血管にハリがなくなり、もろくなっていくことを、「動脈硬化」と呼びます。

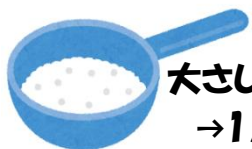
### ●塩分の推奨摂取量、知っていますか？

→塩分は血圧を上昇させます。料理で使う塩だけでなく、食品にも含まれているので注意です！

目標摂取量	男性	女性	高血圧予防・治療
	7.5g/日	6.5g/日	6.0g/日

※1日分です！

6.5g(女性用) ってどれくらい？



大さじ1杯(18g) →1/3程度

### ●カリウムは、血圧低下！野菜を食べよう！

→カリウムは血圧を低下させます。野菜はカリウムを多く含みます。実は、野菜は1日350gが摂取目標です！まずは、毎食、野菜を添えることから始めてみましょう！



### 今日からできる減塩のポイント

#### ・食品に含まれる塩分を確認してみる！

→見てびっくり！意外と塩分入っています！

#### ・みそ汁は薄味で、1日1杯！

→具たくさんにすれば、薄味でもおいしい！

#### ・醤油はかけない、浸さない、「付ける」！

→お寿司のように小皿に出して、ちょこっとつけましょう。スプレーもおすすです。

#### ・うどん等の汁はのこしてみる！

→汁は麺に味を付けるため、濃く作られています。ということは…？



## <脂質が気になるあなたには…食品選びの工夫>

コレステロールや中性脂肪が多くなると、動脈硬化を引き起こします。動脈硬化は脳梗塞や心筋梗塞のリスクです。

「飽和脂肪酸」はLDLコレステロールを上昇させます。

いつも食べているものを交換してみましょう！

<飽和脂肪酸を多く含むもの>  
バター、マーガリン、ラード、脂身の多い肉、ハム、チーズ、ベーコン、ソーセージ など

交換！

<不飽和脂肪酸が多く含まれるもの>  
魚、植物油、大豆製品(豆腐、豆乳、納豆)など  
<飽和脂肪酸がやや少ないもの>  
脂身の少ない肉 など



不飽和脂肪酸は、LDLコレステロール、中性脂肪を減らします！

<参考> 東京法規出版パンフレット

<どれか1つ、気軽に取り組んでみませんか？あなたの健康にプラスになります！>