



けんこうだよ！

【令和8年2月号】

健康長寿課 成人保健係

TEL 0277-45-8247



年が明け、一段と寒くなりましたね。皆様、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。

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

<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！>

BMIとは、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。

●ゆっくりよく噛む！食事は30分かけて！

→早食いは食べすぎに繋がります。食べすぎると肥満だけでなく、血糖値の上昇にもつながります。ゆっくりよく噛むことで、食べすぎずに満腹感を得ることが出来ます♪

●1日3食しっかり食べる！

→3食しっかり食べると太るのでは？と思う方もいるかもしれませんが、欠食時間が長いほど、1回の食事量が増えたり、次食べたときに血糖値が急上昇し、脂肪もつきやすくなります。

●間食の工夫！

→おやつは極力食べないようにしましょう。食べる際は、買いためしない、小袋のものを買う、1日1個までと決める、低カロリーなものを選ぶなど、ちょっとした工夫をしましょう！



<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。血管に負担がかかると、血管にハリがなくなり、もろくなっていきます。最終的には、動脈硬化など深刻な病気に繋がりがかねません。自覚症状がなくても、今のうちから注意しましょう。

●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。

食品自体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

＼今日からできる減塩のポイント／

・汁物は薄味で、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。

・うどん等の汁は残す！

→麺類は塩分が多いと言われていますが、汁を残すことで半分に抑えられます。

●カリウムは、血圧低下！野菜を食べよう！

→カリウムはとりすぎた塩分を体外に出してくれる役割があり、結果的に血圧を安定させます。

野菜はカリウムを多く含みます。まずは、毎食食卓に野菜を並べることから始めてみましょう！



<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すリスクが高くなります。

また加工品に多く含まれる「飽和脂肪酸」はLDLコレステロールを上昇させます。

<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

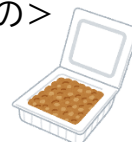
交換！

<不飽和脂肪酸が多く含まれるもの>

魚や大豆製品(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！！

<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！>