

けんこうだより

【令和6年9月号】

健康長寿課 成人保健係

TEL 0277-44-8247



今回のテーマは『健診結果』について

みなさんは、健診結果を活用していますか？

健診結果が返ってきたときは、自分の健康状態を知り、生活習慣を見直す良い機会です。ぜひ、健診結果を日々の健康づくりに活かしましょう！



～健診結果の見方～

	検査項目	基準値	メタボリックシンドローム 基準値
内臓肥満	BMI	18.5以上～25未満	
	腹囲	男性：85cm未満 女性：90cm未満	男性：85cm以上 女性：90cm以上
高血圧	血圧	最高血圧：129 mmHg以下 最低血圧：84 mmHg以下	① 最高血圧：130 mmHg以上 ② 最低血圧：85 mmHg以上 ★①②のいずれか又は両方
脂質異常	空腹時中性脂肪	30～149 mg/dl	③ 150 mg/dl以上
	HDL コレステロール	男性：40～72 mg/dl 女性：40～76 mg/dl	④ 40 mg/dl未満 ★③④のいずれか又は両方
高血糖	空腹時血糖	100 mg/dl未満	★110 mg/dl以上
	HbA1c	5.5%以下	
	尿糖	(-) (±)	

メタボリックシンドローム診断基準

内臓脂肪の貯蓄(腹囲が基準以上)

+ **高血圧・脂質異常・高血糖**の

★が2つ以上該当

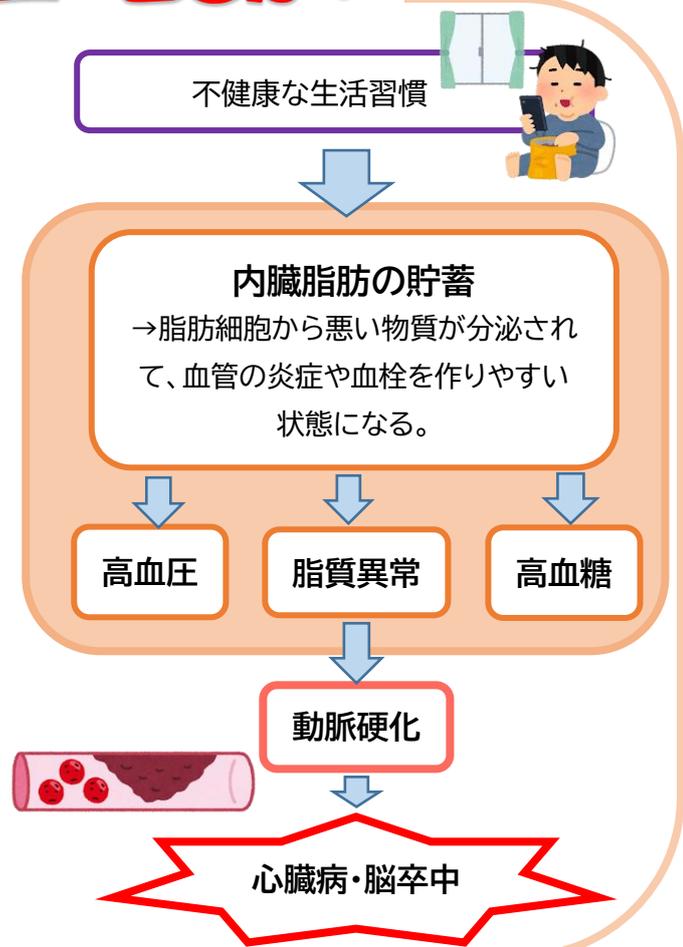
メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドロームは、単に太っていることや、腹囲が大きいという意味ではなく、動脈硬化を起こしやすい様々な要因が重なり、心臓病や脳卒中の危険性が增大している状態のことを言います。

日本人の死因の第2位は心臓病、第4位は脳卒中です。この2つの病気は、いずれも動脈硬化が原因となって起こることが多いです。

動脈硬化を起こしやすくする要因としては、高血圧・喫煙・糖尿病・脂質異常症・肥満があります。

これらの危険因子は重なると、程度が低くても動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中の危険性が高まることがわかっています。



健診結果を活用して、生活習慣を見直しましょう！

内臓肥満の方は…**食べ過ぎに注意**をして、**運動する習慣**をつけましょう！
エネルギー摂取（食事）を減らすことと、消費エネルギー（運動）を増やすことが重要です。



高血圧の方は…

塩分の多い食品を控えめにして、**生野菜や果物を積極的に**とりましょう！
生野菜や果物に含まれるカリウムは、塩分の排出を促す働きがあります。



脂質異常症の方は…

外食や惣菜を控えめにして、**青魚や食物繊維**を多くとりましょう！
青魚に多く含まれるn-3系（ ω -3系）多価不飽和脂肪酸には中性脂肪を下げる働きがあります。



高血糖の方は…

砂糖の多い飲食物を控えめにして、**バランスの良い食事**を心がけましょう！
砂糖の入った飲み物を取りすぎる習慣がある人は、糖尿病のリスクが高まります。