



【令和6年1月号】  
健康長寿課 成人保健係  
TEL 0277-46-1111 (内線268)

新年あけましておめでとうございます。受けていただいた健診の結果は、確認できましたでしょうか。この機会にご自身の生活を見直して新年も元気に過ごせるようにしましょう。ぜひご利用ください♪

# 今月のテーマ 「 健診結果の見方 」

## 身体計測

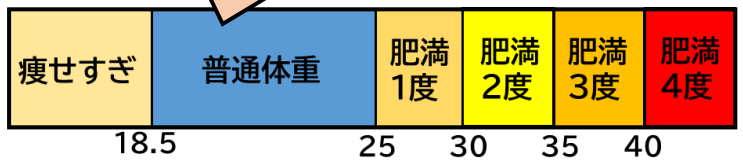
まずは BMI を見てみましょう！

BMI は、身長と体重の値から算定します。  
**BMI = 体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)}**

BMI = 22 となる体重が理想的です。  
高すぎると肥満型、低すぎるとやせ型です。

適正体重内でも急激な体重の変動や、体重が増え続けている場合などにも注意が必要です。

BMI の基準



腹囲の正常値は・・・

男性 <85 cm  
女性 <90 cm です！

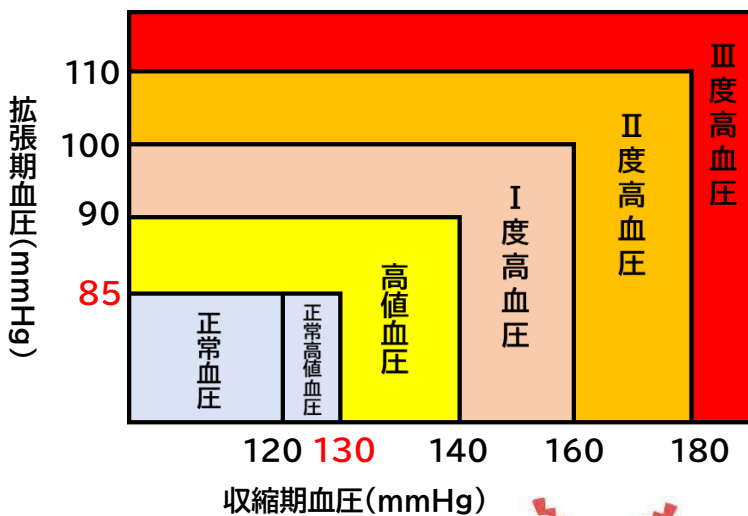


◎溜まった内臓脂肪は**生活習慣病**に繋がります。  
病気が発症する前に生活改善で内臓脂肪を減らしましょう！

## 血圧測定

血圧の正常値は・・・

**130 未満 / 85 未満** です！



収縮期血圧

拡張期血圧

高血圧が続くと、動脈が硬く、もろくなる**動脈硬化**が起こり、やがて**脳、心臓**などでさまざまな病気を引き起こします！



脳では、脳血管が破裂する**脳出血**や、脳血管がつまる**脳梗塞**が起こります。

# 血液検査

健診結果と一緒に  
見てみましょう！



肝臓は、働きが悪化したばかりの頃はほとんど自覚できる症状が現れない『沈黙の臓器』です。  
症状が現れたときにはもはや手遅れとなることも少なくありません！早めの受診が大切です！

脂質代謝	中性脂肪	<b>高値</b> :脂質異常症、脂肪肝、動脈硬化症 等
	HDL コレステロール	善玉コレステロール。 <b>低い</b> と動脈硬化のリスクです。
	LDL コレステロール	悪玉コレステロール。 <b>高い</b> と動脈硬化のリスクです。
肝機能	AST(GOT) ALT(GPT)	どちらも肝臓に障害があると血液中に漏れ出てくるため、値が上昇します。
	γ-GT(γ-GTP)	飲酒量が多いときや胆道系疾患、肥満などで値が上昇します。
血糖	血糖値(空腹時)	血液中の糖分を調べる検査です。 <b>高い</b> と糖尿病が疑われます。
	HbA1c	過去 1~3 か月の血糖値を反映した血糖コントロール指標です。
腎機能	血清クレアチニン	腎臓の機能が大きく下がると高くなります。 <b>高値</b> :糸球体腎炎、腎機能障害
	eGFR	腎機能が悪くなると、糸球体濾過量(eGFR)は低くなります。 <b>低値</b> :慢性腎臓病

# さよなら！生活習慣病

運動習慣を身に付けること、適正体重を維持して主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスのとれた食事を規則正しくとること、塩分を控え、野菜や果物をとること、禁煙、節酒、質のよい睡眠をとること、ストレスとなる問題を解決することなどの生活習慣を改善しましょう。生活習慣病を予防することが、健康寿命を延ばすことにも繋がります！

## 運動



- ・野菜に含まれる食物繊維には、コレステロール値を低下させる働きがあります。
- ・高血圧や動脈硬化を予防するためにも、塩分控えめの食事を心がけましょう。

タバコをやめれば病気のリスクは  
どんどん減ります！

**適度な運動**には、高血圧や糖尿病、動脈硬化  
に対する直接的な予防・改善効果もあります！



＼ご不明な点ございましたらご連絡ください/  
(☎健康長寿課 46-1111 内線268)