

ちやんと知ってる？

# 自分のからだ

健康診は、自分の体を知る第一歩



平成20年度から、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群、以下「メタボ」）に着目した「特定健康診」「特定保健指導」がスタートしました。

メタボはなぜ危険なのでしょうか？ それは、動脈硬化を進行させ、最終的に脳梗塞や心筋梗塞といった、命にかかわる病気へとつながっていくからです。

メタボを解消し、生活習慣病の発症を防ぐためには、日ごろから自分の体のことをよく知ることが大切です。その方法をあなたはご存知ですか。

## メタボリックシンドロームとは…

おなか回りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧・脂質異常・高血糖といった生活習慣病の危険因子を併せ持つてくる状態をいいます。

健康課保健指導係  
☎(63)8312

保険年金課保険給付係  
☎(63)2166

# まずは、 自分でできる 健康チェック

「太っている」「病氣」ではありませんが、やはり内臓に脂肪が蓄積した状態は、さまざまな病気を引き起こす原因になります。

ここでは、自分で簡単にできる健康チェックを紹介し  
ます。

「たかが肥満」「たかがおなかポツポツ」とあなどってはいけません。もしあなたがメタボやその予備軍だとしたら、命にかかわる病気に向かつてすでに助走をはじめている段階なのです。

より自分の体を知るためには、健診を受けることが必要です。

## ～肥満度と適正体重を知ろう～

### 1 肥満度をBMIでチェックしよう！

例) 身長160cm、体重60kgの場合… $60(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 23.4$

BMI =  kg  $\div$   m  $\div$   m =

18.5                  22                  25

#### BMI判定表

や	せ	標	適正体重	準	肥	満
---	---	---	------	---	---	---

### 2 適正体重を知ろう！

例) 身長160cmの場合… $1.6(\text{m}) \times 1.6(\text{m}) \times 22 = 56\text{kg}$

適正体重 =  m  $\times$   m  $\times$  22 =  kg

## ～腹囲を測ろう～

- ①おなか周りを出し、まっすぐ立つ
- ②軽く呼吸してリラックスしている状態（空気を吸っておなかをふくらませたり、へこませたりしない）
- ③おへその位置から、肋骨と腰骨の中間地点辺りにメジャーをまわす

判定結果 男性 85cm以上      女性 90cm以上

➔ 内臓脂肪蓄積の  
危険あり！

## ～生活習慣をチェックしよう～

該当する項目にチェックしてください。

#### チェック項目

- 汗をかく運動を週2回以上する習慣がない。
- 日常生活の中で歩くのは1日1時間以下である。
- ここ1年間で体重の増減が±3kg以上あった。
- 朝食を抜くことが週に3回以上ある。
- 寝る2時間前以内に夕食をとることが週に3回以上ある。
- 1日あたりの飲酒量が清酒1合（ビール中瓶1本）以上である。
- 現在、たばこを習慣的に吸っている。

#### チェック

  
  
  
  
  
  


チェックの多い人は、生活習慣を改善する必要があります。ぜひ、健診を受けて詳しい自分の体の状態を知りましょう。



あなたは「自分は、健康だ」と思っていますか。健診は、病気を見つけるだけでなく、体の状態を知るための大切な手がかりになります。また、自分の生活のどこに偏りがあるのか、今の生活を続けるかどうか、今になるのかを予測できます。

# 自分の「からだ」を知るために 健診へ行こう！

## ●特定健診では、これを診ている！ ※この健診項目と異なる検査が行われる場合もあります。

### 問診

自覚症状、病歴や生活習慣について聞きます。

### 身体測定

身長・体重・腹囲を測り、肥満度を測定します。

### 診察

視診・聴診・触診などで、健康状態を診察します。

### 血液検査

血糖や脂質などの動脈硬化の因子を中心に血液の質や血管の状態の異常をみます。

### 血圧測定

心臓から血液が送り出される時に血管に加わる圧力を調べます。高血圧は動脈硬化などの原因になります。

### 尿検査

尿に含まれる糖やたんぱく質の量を調べ、腎臓の機能をみます。

## ●結果に基づき、3段階に分けて判定・通知されます。



生活習慣改善の  
必要性が  
低い人

今の健康を維持し、年に1回は、健診を受けましょう。



生活習慣改善の  
必要性が  
中程度の人

特定保健指導を受けましょう。生活習慣を見直し、自分のできることにチャレンジすることが大切です。



生活習慣改善の  
必要性が  
高い人

健診の結果を見て「血圧があがった」「血糖値が高くなった」などと感じている人もいますね。ひとつひとつの項目を基準値の範囲内だと、高い、低いというだけで一喜一憂していませんか。しかし、本当はそれらの数値を総合的に見るのが大切です。

例えば、血糖値が高かったりコレステロールや中性脂肪が多いと、それが血管の内側に付着し、動脈硬化を引き起こす要因となります。また、そのような血液は、ドロドロして流れにくいので、心臓はより多くの圧をかけ、血圧が上がるにつな갑니다。

毎年健診を受けていると、自分の体の小さな変化にも気付くことができます。その変化に気付いたら、毎日の食事、運動などの生活習慣を見直してみませんか。その先に、「健康」という大きな喜びがきっと待っていると思います。

保健師の  
アドバイス



# INTERVIEW インタビュー

健診はなぜ必要なのでしょう？



上都賀郡市南部地区医師会代表  
奥山医院院長 奥山 明彦 氏

## 「健診」は、「変身」への第一歩！

21世紀の医療は、「予防型の医療」だと言われています。病気は予防する時代。そのためにはまず、己を知ることが大切です。そのためには、定期的に健診を受けることが必要なのです。

特に、増え続ける生活習慣病はその危険性に早く気づけば、発症を防ぐことができます。昨年4月から始まった「特定健診」は、この生活習慣病予防のために特定の項目に絞り込んだ健診です。生活習慣病の予備軍であるメタボを判定し、その改善を促すプログラムになっていきます。健診で自分

の体を知ること、健康な自分「変身」するきっかけをつかめると思います。

また、毎年時期を決めて定期的に健診を受けることも大切です。健康と病気の境目というものは、はっきりと線引きできるものではありません。急に病気になるものではないから、去年と今年の自分を比べて、その変化を知ることにも必要です。一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、積極的に健診を受けることが、病気を予防することになります。

## 国保・後期高齢者医療加入者で特定健診をまだ、受診していないみなさんへ

保険年金課保険給付係 ☎(63)2166

健診費用は無料です。必ず、12月25日までに受診してください。

### ①受診券を確認する

対象者には5月下旬に送付しました。

### ②健診を受ける

受診の際は「受診券」「保険証」が必要です。

- ・2つの受診方法があります。1年に1度、どちらかの方法で受けてください。

**個別健診** 実施医療機関は、受診券に同封した案内をご覧ください。

**集団健診** 希望する人は、電話で保険給付係へお申し込みください。

※健診受付時間は、午前9時から10時30分です。

### これからの集団健診の日程

10月 4日(日)	板荷コミュニティセンター
25日(日)	清洲コミュニティセンター
11月 1日(日)	加蘇コミュニティセンター
8日(日)	鹿沼地域職業訓練センター
22日(日)	南摩コミュニティセンター
12月 6日(日)	南押原コミュニティセンター
13日(日)	東大芦コミュニティセンター
20日(日)	東部台コミュニティセンター

### ③結果が届く

特定保健指導の対象者には、

### ④個別通知が届く

40~74歳の人は、メタボの危険度によって特定保健指導を行います。

### ⑤特定保健指導スタート

市の特定保健指導は、仲間と一緒に取り組むグループコースと個別でじっくりコースの2つから選ぶことができます。

保健師や管理栄養士などが、あなたの「からだ改造計画」をサポートします。

