



東城支所保健福祉室
保健師 横山美栄子

健診結果を生かそう

生活習慣病健診が終わって

6月中旬から市内各地で始まった生活習慣病集団健診も8月末に全日程を終了しました。(人間ドックや医療機関健診は、現在も実施中。)

受診した皆さんは、健診結果を受け取った時が一番自分自身の健康に関心が高まると思います。

検査数値の判定を見ただけで終わっていませんか？

大切なのは自分の数値の動きを知ることで、健診結果は毎回保管して、今回と前回の数値を比較し、生活習慣のどこに問題があるか見つけてみましょう。

要精密検査と言われたら

昨年^{よこやま}の集団健診のがん検査の実績を見ると、延べ12、780人が受診し、689人が精密検査の該当になりました。また、そのうち80%の方が精密検査を受けられましたが、疑いを含めて25人にがんが見つかりました。

がんの自覚症状は一般的に病気が相当進まないといわれませんが、がんの発見が早ければ早いほど、治る確率も高くなります。やはり早期発見・早期治療が大切です。要精密検査と判定が出たら、必ず受診しましょう。

特定保健指導がスタート

現在、40〜74歳の男性で2人に1人、女性で5人に1人がメタボリックシンドロームであるといわれています。放っておくと、動脈硬化が進行し、虚血性心疾患および脳血管疾患、糖尿病の合併症などを発症する危険があります。

健診の結果を受け取られた今を、生涯の健康づくりを始めるスタートにしましょう。

メタボリックシンドロームを予防・改善するための特定保健指導が今秋始まる予定です。保健指導の対象になった方には案内を送付しますので、ぜひご参加ください。

Check! チェックしてみよう!メタボになりやすい生活習慣

- 早食いでお腹いっぱいになるまで食べる。
- 揚げ物や炒め物など脂っこい物をよく食べる。
- 野菜やきのこ、海藻類はあまり食べない。
- 魚より肉をよく食べる。
- ジュースや砂糖入りの飲み物をよく飲む。
- 朝食を抜いたり、欠食したりする。
- おやつや夜食など間食をよくする。
- 寝る2〜3時間前に夕食をよくとる。
- お酒を毎晩のように飲む。(ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合以上)
- 食べることがストレス解消である。
- 階段よりエスカレーターやエレベーターを利用する。
- 定期的に運動する習慣がない。
- 移動には車を使うことが多い。
- ストレスをためやすい。
- タバコを吸う。



※このチェックリストは目安です。

0 ~ 1 個	Check! <input checked="" type="checkbox"/> 2 ~ 5 個	Check! <input checked="" type="checkbox"/> 6 ~ 15 個
健康的な生活習慣です。しかし油断は禁物。健診を毎年きちんと受けて体の総点検をしましょう。	要注意です。内臓脂肪をためやすい生活習慣です。健診を受けて自分の生活習慣の見直しをしましょう。	すでにメタボリックシンドロームのリスクが高い状態です。健診を必ず受けて医師や保健師など専門家から保健指導を受けましょう。