

結果を生かして

成人検診

生活習慣を見直そう

5月から成人検診が始まっていますが、もう受けましたか。検診を受けたら、結果をしっかりと確認して、健康管理に生かしましょう。

結果は3区分

C判定がでて慌てないで

成人検診の結果は次の3つに区分されます。

■A判定→異常なし(現在の状態を維持しましょう)

■B判定→要指導(日常生活を改善するよう目的をもちましょう)

■C判定→要医療(早めにかかりつけ医に相談しましょう)

検診を受けることは大切ですが、もっと大切なのは結果を生かすことです。

もし悪い結果が出て慌てず、放置せず、医療機関で受診して確かめましょう。検診の値には個人差があり、異常値≠病気ではありません。

また、異常なしであってもだんだん数値が悪化している場合は、注意が必要です。

生活習慣病を防ぐには
まず自己管理

生活習慣病の多くは、最初はほとんど自覚症状がみられません。

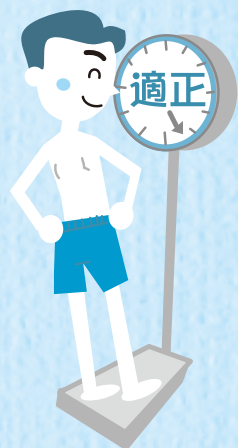
早く病気を発見し、健康を維持していくためには、年1回は検診を受け、自分の身体の状態を把握し、検査数値の経過を知っておくことが大切です。そのためにも成人検診の結果は保管しておきましょう。

また、自分自身の生活習慣を振り返り改善していくことも大切です。

知っていますか?
メタボリックシンドローム

外見上ひどく肥満していない場合でも、内臓脂肪が蓄積していることがあります。

内臓脂肪が多いと、各種の検査値(HDLコレステロール、血圧、



血糖値)の異常が重なりやすく、また、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる動脈硬化性の疾患が起きる確率が高くなります。

このように、内臓脂肪型肥満によつてさまざまな病気が引き起こされやすくなった状態を「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」と呼びます。

内臓脂肪が蓄積しているかどうか、自分で確認できる目安がありますので、次の方法でチェックしてみましょう。

①立った姿勢で軽く息を吐く
②おへその周りで一番太いと思われる部分を計る

計ってみて、男性で85cm以上、女性で90cm以上ある場合は要注意です。内臓脂肪蓄積の可能性が高くなります。

また、肥満度と適正体重は次の

計算で求められます。

■肥満度Ⅱ 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

■適正体重(kg)Ⅱ 身長(m)×身長(m)×22

肥満度は24未満が標準、25以上が肥満です。

7つの健康習慣で
健康な生活を

内臓脂肪は蓄積しやすい半面、食生活の改善や運動で減らしやすいという特徴があります。次のことに気を付けて、健康を維持するように心掛けましょう。

- ①十分な睡眠をとる
- ②喫煙をしない
- ③適正体重を維持する
- ④過度の飲酒をしない
- ⑤定期的な運動をする
- ⑥朝食を毎日食べる
- ⑦間食をしない

当たり前のことのようにですが、普段からこのような習慣を身に付けることが大切です。

成人検診は来年の1月29日まで行っています。

市内に住む18歳以上

で勤務先や学校などで検診を受ける機会がない人が対象です。まだ受けていない人は、ぜひ受診してください(近日中の検診の日と会場は18ページ)。

また、成人検診の結果の見方の説明や調理実習などを行う「けんこう座談会」も、来年の2月まで実施しています(くわしくは19ページ)。生活習慣を見直す機会に、ぜひ参加してください。

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

