



# 健康は健診と二人三脚



車に車検や定期点検があるように、体には健康診断というありがたい点検システムがあります。体は思っている以上に正直者。生活習慣が偏っていれば、正直にその歪みを反映させてきます。だから、定期健診が大切。人は、病気になって初めて健康のありがたさを知るといいますが、それではやっぱり遅過ぎます。充実した人生を歩むためには、**健康こそ、もっとも大切な“自己資本”**。健診をきちんと受け、自分の健診結果が読める人になりましょう。健診で、今の体の声を聞いてみる。健康づくりはまず、ここから始まります。

## 健診で行われる主な検査項目と、身体の関係

万病の元、肥満の度合いは？

⇒身長・体重

BMI=体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>

内臓脂肪はたまっている？

⇒腹囲

血管の老化、動脈硬化はすすんでない？

⇒血圧、中性脂肪

HDL コレステロール

LDL コレステロール

肝臓の働きは正常？

⇒AST、ALT

アルコールによる肝障害は？

⇒γ-GTP



糖尿病の疑いはない？

⇒尿糖、空腹時血糖、HbA1c

腎臓や尿管、膀胱の働きは？

⇒尿蛋白

平成20年から新しく「特定健診」と「特定保健指導」がスタートしました。

新しい健診では、**メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）** 予防の考え方を取り入れており、保健指導を受けて、生活改善につなげていただくことを目的としています。

生活習慣病のほとんどは自覚症状がありません。健診結果はもの言わぬ身体からの「声」です。健診を機会に、生活習慣病にならないように、生活の工夫をしましょう。

## あなたは大丈夫？メタボリックシンドロームをチェックしよう

メタボは、ウエストサイズと判断基準項目が2つ以上該当した場合に「メタボリックシンドローム」と診断されますが、ウエストサイズと判断基準が1項目該当しただけでも「メタボリックシンドローム予備軍」と診断されます。

### メタボリックシンドロームの診断基準



内臓脂肪型肥満

腹囲(へそまわりのウエストサイズ)が男性で85cm以上、女性で90cm以上

血清脂質

中性脂肪(トリグリセライド)値が150mg/dL以上か、HDL-コレステロール値が40mg/dL未満、またはその両方に当てはまる。あるいはこれらの薬物治療を受けている場合。

血圧

収縮期血圧が130mmHg以上か、拡張期血圧が85mmHg以上、またはその両方に当てはまる。あるいはこれらの薬物治療を受けている場合。

血糖

空腹時血糖が110mg/dL以上。あるいはこれらの薬物治療を受けている場合。

メタボリックシンドローム

### ～メタボにならない生活を～

体重は毎日、腹囲は週に1回、決まった時間に測定し記録しよう



栄養バランスのよい食事をとろう



休養もしっかりとろう



運動習慣を身につけよう



禁煙しよう



3項目のうち2項目以上の異常