

健診結果が届いたら…

生活習慣のチェックと食事の注意を！



今回の健康診査の結果はいかがでしたか。健康的な体をつくるには、自分の体の状態を知ることが大切です。検査結果によって注意するリスクや、より良い生活習慣を知って健康づくりを始めましょう。

◎ 肥満予防のために

肥満度の判定にBMI(ボディマ
スインデックス)があります。
BMIは、“体重と身長のパラ
ンス”と“病気のなりやすさ”の
関係を統計的に分析してつく
られたものです。健康であるた
めの第一歩は“自分を知ること”。右記の式で自分のBMI
を計算してみましょう。



身体測定の基準値は

- ◆ BMI 18.5 以上 25 未満
- ◆ 腹囲 男性 85 cm 未満
- ◆ 腹囲 女性 90 cm 未満

あなたのBMIを計算してみよう？

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

①身長はcm(センチメートル)ではなくm(メートル)に直して計算します。
例えば、身長が160cmの場合は、1.6mで計算します。

健康な体を維持するために必要なエネルギー量は、人それぞれに違います。
日々の食事が、自分にとって適量かどうかを知る目安となるのが体重です。
体重はできるだけ毎日計り、食事をコントロールしましょう。

(肥満は生活習慣病の原因の近道です)

肥満は体内の脂肪が増えすぎた状態

高血圧
脂質異常症
高血糖
のうち2つ以上
重なる

※メタボリックシンドロームと
判定され、生活習慣病のリス
クが上がります。

※階段を使い、ウォーキングや体
操を取り入れて、身体を動か
しましょう！

◎ 基準値と注意する生活習慣は…

■ 血圧の基準値…収縮期(最高)血圧 130mmHg 未満
拡張期(最低)血圧 85mmHg 未満

受診
お勧め値

140mmHg 以上
または
90mmHg 以上

食塩を減らす
食習慣を…

①野菜や芋類・海藻で具沢山の味噌汁にする。②麺類の汁は残す。③調味料
は減塩タイプにし、つけながら頂く。④お酢・レモン等の酸味を活用する。



■ 腎機能 …尿蛋白(ー) 血清クレアチニン 0.65~1.07 mg/dl(男性) 0.46~0.79 mg/dl(女性)
eGFR 60 以上 ※受診お勧め値 45 未満 尿酸 2.1~7.0 mg/dl



腎臓を

いたわるために…

①うす味を心がける。②水分を適量とって排尿を我慢しない。
③血行を促進するために、ウォーキングなど体に優しい運動を行う。



基準値と注意する生活習慣は…

■ 血糖…尿糖(ー) 空腹時血糖 100 mg/dℓ未満 ※受診お勧め値 126 mg/dℓ以上
HbA1c(NGSP 値) 5.6%未満 ※受診お勧め値 6.5%以上



糖尿病からの合併症や動脈硬化を防ぐために…

①食事は野菜・海藻類⇒メインのおかず⇒主食の順で食べる。②なるべく1日3食同じ時間帯に食事する。③ゆっくりよくかんで食べる。④食後に散歩などを行い、運動を取り入れる。



■ 肝機能…AST(GOT)31U/L 未満
ALT(GPT)31U/L 未満
γ-GT(γ-GTP)51U/L 未満

受診
お勧め値

→51U/L 以上
→51U/L 以上
→101U/L 以上

肝臓をいたわる習慣は…①週に2日以上休肝日をつくる。②甘いものや脂っぽいものを摂り過ぎない。③外出時は早歩きでや階段を使い、運動量をアップさせる。

■ 脂質…空腹時中性脂肪 150 mg/dℓ未満
食後中性脂肪 175 mg/未満
HDLコレステロール 40 mg/dℓ以上
LDLコレステロール 120 mg/dℓ未満
Non-HDLコレステロール 150 mg/dℓ未満

あぶら

受診
の
お勧め値

→中性脂肪 300 mg/dℓ以上
→HDL 34 mg/dℓ以下
→LDL 140 mg/dℓ以上
→Non-HDL 170 mg/dℓ以上



脂質異常症は次の対策を！…血液中のコレステロールや中性脂肪が、多過ぎたり少な過ぎたりする状態です。脳梗塞や心筋梗塞のリスク下げるためにタイプ別の対策を！

※3つのタイプ

I:中性脂肪が多い……………①腹八分目にする②アルコールや甘いものを控える。

II:HDLコレステロールが少ない…①散歩やストレッチ等、積極的に身体を動かす。②タバコは禁煙する。

III:LDLコレステロールが多い……………①脂肪の多い肉や乳製品を控える。②野菜や青魚、大豆製品を摂る。

＜目黒区特定健康診査受診票より＞



カロリーダウンの食習慣

太りにくい食べ方のコツ

食べ過ぎないなどの、肥満につながる悪い食習慣を次のように変えると、太りにくくなります。

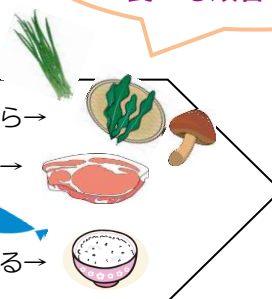
1日3食、なるべく同じ時間に食事する



ゆっくりよくかんで食べる



①野菜・海藻類から→
②メインのおかず→
③主食の順で食べる→



ポイントは…

食べる時間・食べる速さ・食べる順番です。



グッドな間食は…

間食におすすめの食品

◆ナッツ類・干し芋・さきイカ・小魚・ヨーグルト・チーズ・ドライフルーツ・おにぎり・果物等



お腹が空き過ぎると、つい沢山食べたくなります。食べ過ぎ防止のため、上手に間食を活用しましょう。