

今日から始める!

健康管理の **コツ**

健康診断編

健診と生活習慣改善で健康管理を!

健診の最大の目的は、これからかかりそうな病気の予防にあります。メタボリックシンドロームをはじめ、がん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病は、自覚症状がないままに進行するものがほとんどです。しかし、健診を受ければ、その結果から生活習慣病を引き起こす危険性のある乱れた食生活や過度の飲酒、喫煙、運動不足など日頃の生活習慣の体への影響にいち早く気付くことができます。

健康管理には定期的に健診を受けて体の状態を確認し、生活習慣を見直すことが欠かせません。以下を参考に健診結果を上手に活用してください。



健康診断 活用度チェック

- 年に一度は、必ず受けている。
- 健診の結果は毎年保存している。
- 結果を確認し、自分なりの改善目標を立てている。
- 「要精検」などの判定を受けたら必ず検査を受ける。
- 健康管理について相談できるかかりつけ医がいる。
- 健診の結果に一喜一憂せず、基準値はあくまで目安と心得る。
- 健診の前だけ摂生せず、普段通りの生活で受けている。
- がん検診や骨密度検査など、年齢別のリスクに応じた検査も受けている。

全て実践できていますか?
一つでも当てはまらないものがあれば、
健康診断の受け方を見直してみましょう!

健診を受けた後は生活習慣を改善するチャンス!

健診結果が基準値の範囲内だから大丈夫。そんなふうに思っていないですか? しかし「異常なし」だからといって、生活習慣に問題がないとは限りません。年々異常値に近づいている検査項目があれば、原因となる生活習慣の改善を始めましょう。

運動 忙しくてもできる!

運動というと身構えてしまう人も多いかもしれませんが、わざわざ時間をつくらなくても大丈夫。「スポーツは好きじゃない」「忙しくて運動どころではない」という人は、小まめに体を動かす習慣を身に付けましょう。工夫次第で消費エネルギー量はどんどん増やせます。

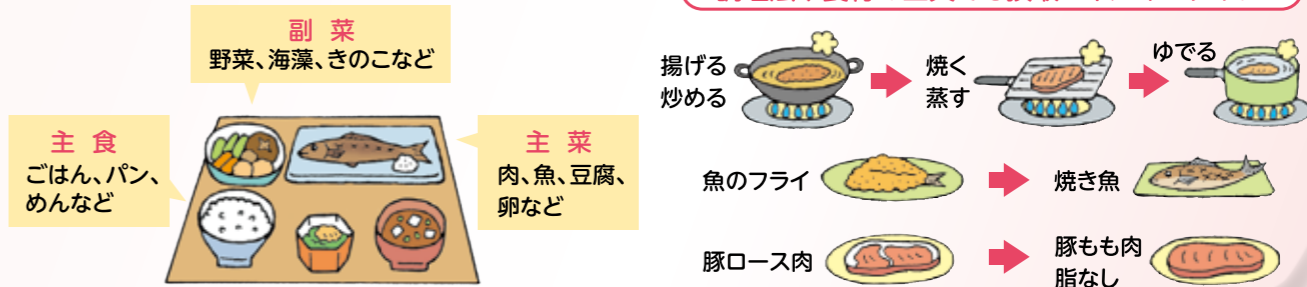
例えば



食事 基本はバランス!

エネルギー量の計算に頭を悩ませて三日坊主になるよりも、食事のバランスを考えることが優先です。「主食」「主菜」「副菜」の3つを朝・昼・夜の3食それぞれで欠かさないように工夫を。特に野菜などは不足しがちなので、たっぷりとることを意識してください。

調理法や食材の工夫でも摂取エネルギーダウン!



飲酒 飲み続けたいなら守るべき!

- ・週に2日は連続して休肝日を。
- ・飲むときは、野菜や低エネルギーのたんぱく質などのつまみを食べながら。
- ・適量を守り、夜12時以降は飲まない。



たばこ 何度でも禁煙にチャレンジ!

- ・自分なりの禁断症状のかわし方を見つける。
- ・禁煙外来を活用する。
- ・一度失敗してもあきらめず、応援してくれる人に助けを求める。

