

健診結果の振り返りチェックシート

検査編

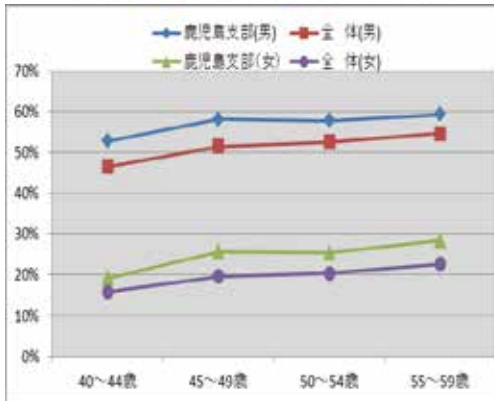


肥満

あなたの健診結果はいかがでしたか？
健診結果を見直してみましょう！！

◎ベルトがきつくなったり体重が増えたりしていませんか？
メタボリックシンドロームの危険信号かもしれません。
体重・腹囲を測ってチェックしましょう。
腹囲、BMIのいずれかが基準値を超えた場合は肥満となります。

腹囲・BMIのいずれかが基準値を超えた組合員の割合



年齢と共に肥満に注意です！

中高年の男性は注意が必要！
男性は社会人となる20代あたりから徐々に体重が増え始める人が多くこれがメタボリックシンドロームの土台となります。筋肉量の低下がすすむ30代後半あたりから血圧、血糖、脂質などの異常が表れはじめ、40～50代でメタボリックシンドローム判定とされるケースが多くなります。

◎あなたの腹囲（お腹周り）は？

健診で測定しない場合は、自分で測定してみましょう。

cm

【基準値】男性85cm未満/女性90cm未満

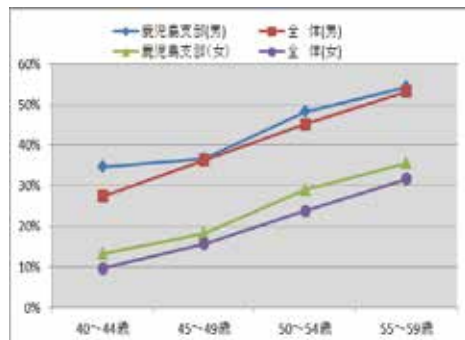
◎あなたのBMIは？

BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

【基準値】BMI25未満

血圧

高血圧者の割合



◎あなたの血圧は？
収縮期血圧（最高血圧）

mmHg

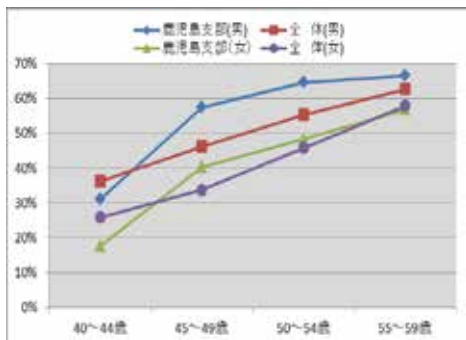
◎あなたの血圧は？
拡張期血圧（最低血圧）

mmHg

【基準値】
収縮期血圧130mmHg（最高血圧）未満
拡張期血圧 85mmHg（最低血圧）未満

血糖

高血糖者の割合



◎あなたの空腹時血糖は？

mg/dl

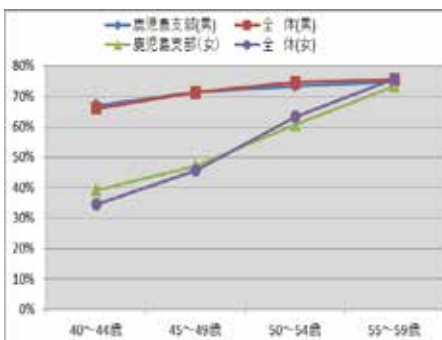
◎あなたのHbA1cは？

%

【基準値】
空腹時血糖値100mg/dl未満
HbA1c(NGSP値) 5.6%未満

脂質異常

脂質異常者の割合



◎あなたの中性脂肪の値は？

mg/dl

◎あなたのHDLコレステロールは？

mg/dl

【基準値】
中性脂肪150mg/dl 未満
HDLコレステロール40mg/dl以上

高血圧は、血管に強い圧力がかかったり、血管が傷ついたり、硬くなったり(動脈硬化)して全身の血管にダメージを与えるものです。
高血圧の状態が続くと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞など重大な病気を招きます。

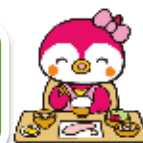
高血糖は、血液中の余分な糖が全身の血管にダメージを与え、目や腎臓、神経などの合併症を引き起こす要因となります。

脂質異常は、血液中の脂質が増えて、血管内を狭くしてしまう要因となります。また血管壁に負担をかけることで動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞など重大な病気を招きます。

メタボリックシンドローム予防のポイント

食事編

生活習慣病を予防するために
食事・運動・喫煙・休養について見直しましょう！



食生活改善のポイント

(わかっていることですが、日常的に意識するようにしましょう。)
◎バランスの良い食事と腹八分目を心がける。
◎野菜・海藻類をしっかり食べる。
◎よく噛んでゆっくり食べる。
◎間食や夜食をやめる。
◎菓子類や清涼飲料水を控える。
◎塩分の取りすぎに注意する（高血圧予防）。

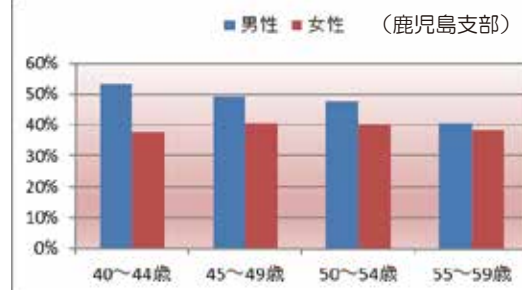
お酒を飲みすぎではありませんか？

飲酒習慣のある方は、週に2日はお酒を飲まない日（休肝日）をつくり、適量を心がけましょう。

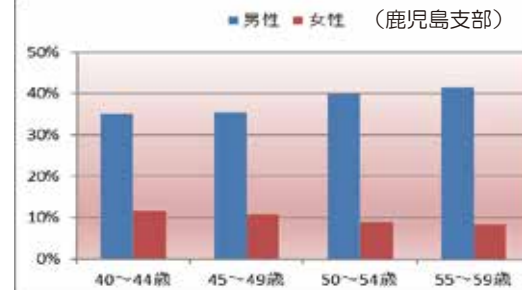
適正飲酒量：成人男性1日の飲酒量純アルコール量20gの目安
(女性や高齢者はこれより少なくなります)

ビール	中瓶1本(500ml)
日本酒	1合(180ml)
焼酎	0.6合(約110ml)
ワイン	グラス2杯(約180ml)
ウイスキー	ダブル1杯(60ml)
缶チューハイ	1.5缶(520ml)

人と比較して食べるのが早い組合員の割合



組合員の飲酒状況（毎日飲酒する組合員の割合）



男性は毎日飲酒する割合が高く、また、年齢と共に高まる傾向にあります。飲み過ぎは、肝臓に負担をかけ、肥満の原因やアルコール中毒・こころの健康にも影響を及ぼします。飲酒される方は適量を心がけ、週2日は休肝日を設けましょう。

運動編

体を動かしていますか？
1日プラス10分を目標に体を動かしましょう！

少しの工夫で体を動かす機会をつくる

◎積極的に階段を使う。
◎近くの移動は徒歩か自転車で行う。
◎ウォーキング、水泳、サイクリングなど自分にあった運動をする。など

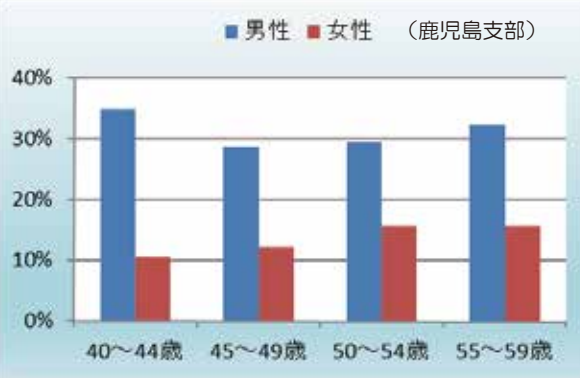


運動をすることによりエネルギーの摂取量と消費量のバランスが取れるとともにストレス解消にもなります。

◎日常生活において歩行または同等の身体活動を毎日1時間以上実施している組合員の割合



◎1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上 1年以上実施している組合員の割合

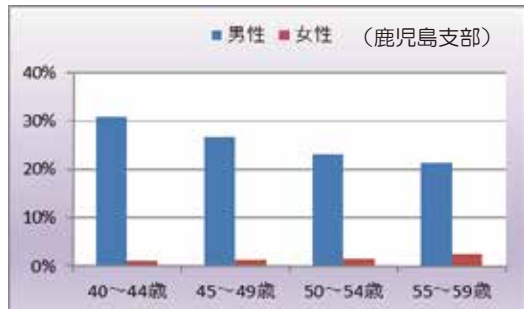


禁煙編

禁煙をあきらめていませんか？
たばこは、がん、脳梗塞、心筋梗塞など生活習慣の大きな原因になります！



たばこを習慣的に吸っている組合員の割合



まずは禁煙への第1歩を踏み出し、今年こそはタバコをやめましょう！

禁煙のポイント

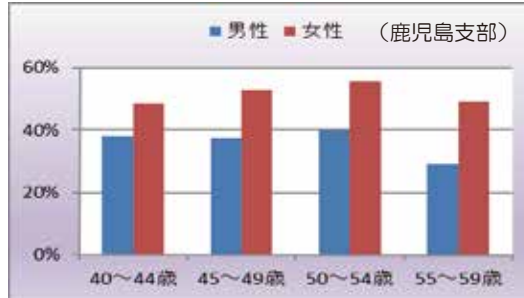
①宣言する
②仲間をつくり禁煙する
③禁煙外来を利用する
④禁煙のメリットをイメージする
○健康的になれる ○たばこ代がかからない
○周囲の人から喜ばれる など

休養編

ストレスも生活習慣のリスクを高めるものです。
質の良い睡眠をとりましょう！



睡眠で休養が取れない組合員の割合



生活習慣病予防には、質の良い睡眠と休養をとることは欠かせません。また、ストレスも生活習慣病の要因になりますので、上手に発散することをご心がけましょう。

睡眠・休養・ストレス発散のポイント

①ゆっくり入浴
血行もよくなり疲労回復やストレス解消にも役立ちます。
②十分な睡眠
音楽を聴くなど就寝前のリラックスは入眠を促します。
③会話や歌を歌う
家族や仲間とおしゃべりや声を出して歌を歌うことでストレス発散！

体内リズムを整えて、メタボ予防！

人間の体には明るい日中に活発に活動し、暗くなる夜には自然と眠くなる体内リズムが備わっています。不規則な生活などで乱れると不眠やメンタル不調が表れやすくなるほか、太りやすくなる、血糖や血圧などの異常が起こりやすくなるなど、メタボや生活習慣病を招きやすい状態に。自然な体内リズムを大切にしたい生活習慣が健康維持の秘訣です。

体内リズムを整える3つのスイッチは

①朝、十分な太陽光を浴びること ②食事を規則正しくとること ③日中しっかり活動することの3点です。
これによって睡眠時に分泌されるホルモンのメラトニンが、夜十分に放出され質の高い睡眠が促されます。