

健診は「受けたあと」が大事だった

病院で「異常がない」と言われた方も  
毎年、数値が変化していないかチェック！

Aさんの羽村市特定健診の結果を表にしてみましょう

- ・基準値より数値が高かったところに、○をつけました。
- ・基準値内でも、数値が高くなったり低くなったりするので、数値の変化に注目します。



平成23年は、受け忘れました…

Aさん

健診項目	羽村市特定健診基準値	健診結果 平成24年10月	健診結果 平成22年9月	健診結果 平成21年10月	健診結果が悪い時の 体への影響
体重		71.5 kg	70 kg	69 kg	脂肪がたまる
中性脂肪	149mg/dl以下	160 mg/dl	115 mg/dl	110 mg/dl	血管がつまる
血圧	収縮期	130mmHg未満	138 mmHg	130 mmHg	血管が痛む
	拡張期	85mmHg未満	78 mmHg	80 mmHg	
ヘモグロビンA1c(JDS値)	5.1%以下	4.8 %	4.6 %	4.5%	血管を刺激する

過去1～2か月の血糖値の状態をあらわし、糖尿病の可能性を知る検査項目です。

\*羽村市特定健診基準値は、生活習慣病を予防する上で適した数値です。すぐに医療機関への受診が必要ということではありません。



保健師からのコメント

- ①中性脂肪は平成21年から数値が上昇し続け、平成24年には基準値を超えています。このまま上がり続けると、血液の流れが悪くなり血管が詰まりやすくなる原因となります。
- ②収縮期血圧は、平成22年から基準値を超え上昇しています。このまま、収縮期血圧が高い状態が続くことで血管が傷つきやすくなり、脳出血などの病気を引き起こしやすくなります。
- ③ヘモグロビンA1cは、基準値内ではありますが年々数値が高くなっています。このまま数値が上がり続けると、血液中の糖が過剰な状態になります。その結果、糖が血管を刺激し、傷つきやすくなります。

健診の数値が変化していないかを丁寧に見ていくと、食生活や運動習慣などを見直すきっかけになり、生活習慣病を防ぐことにつながりますね。

～皆さんも一度、健診結果を確認してみませんか～

健康づくり推進員：市民の健康づくり普及啓発を目的に、町内会・自治会・各種団体から選出されています

## 健診は、生活習慣を変える絶好のチャンス！

- ★1年に1回、健診を受けよう
- ★健診の数値を確認し、生活習慣改善の糸口に
- ★医師から受診が必要といわれたら、まずは医療機関へ



推進員Aさん

数値が悪かったので、毎日体重を計るようにしました。体重変化がわかるからすぐに気をつけられます。



推進員Bさん

今は数値が良くても、5年先・10年先を考えないといけないですね。

毎年の健診結果をノートに貼りあわせると、1年毎の変化がわかりやすいですね。



推進員Cさん

## ～あなたの健康づくりを応援します～

### 健診結果について相談したい

### 健診結果をまとめて記録しよう

#### 健康なんでも相談

健診結果の見方や生活習慣病の予防などのほか、健康全般について、保健師・管理栄養士が個別に相談に応じます。

日にち：第2・第4木曜日(原則)  
受付時間：午後1時30分～3時  
会場：羽村市保健センター

(予約不要)

#### あなたの健康管理にこの一冊！

#### ～「健康手帳」をご活用ください～

特定健診・がん検診などの結果や、血圧・体重の変化など、あなたの健康に関する記録を1冊にまとめて記入することができます。

40歳以上の方に無料で配布しています。  
(保健センター・市民課保険係窓口で配布)

### 日ごろの食生活を改善したい

#### 健康料理講習会

メタボリックシンドローム、糖尿病、高血圧、脂質異常症予防などをテーマにした講習会です。

内容：管理栄養士・保健師による健康づくりミニ講座  
調理実習、試食、懇談会

周知：広報  
参加費：300円(材料費)  
会場：保健センター



健康づくりの勉強をしながら、みんなで野菜たっぷりのヘルシー料理を調理して、楽しく歓談しながら味わいます。