



# そうだったのか！ 私の体 健診結果相談会で生活習慣を見直そう

今回は、住民健診の受診後に開かれている「健診結果相談会」を市民記者が取材しました。



第56回

このコーナーでは、健康づくりに取り組んでいる元気な市民・団体のみなさんを紹介していきます。

■問い合わせ先

健康づくり課 ☎(36) 1187

## 健康管理を学ぶアフターサービス

健診結果相談会は、特定健診を受けた人に健診結果を送付するだけでなく、

健診の結果表を見ながら、保健師から指導を受ける参加者



ば、誰でも参加できます。取材した10月上旬、南郷地区コミュニティセンターで開かれた健診結果相談会には13人が参加し、健診結果と一緒に「健診結果の見方と生活習慣改善のポイント」という資料が配られました。

は収縮期と拡張期があり、収縮期は心臓から血液を送り出される時の血圧、拡張期は血液が心臓に戻る時の血圧です。よく上とか下とか言いますが、上(収縮期)が130未満、下(拡張期)が85未満が標準値です。

ロ)÷身長(メートル)÷身長(メートル)などの生活習慣病につながる項目に赤い星マークが付いています。「BMIの標準値は18.5〜24.9で、25以上は肥満です。おなかの周りに脂肪がたまった状態に脂質、血圧、血糖の数値に2つ以上の異常がある状態をメタボリックシンドロームと言います。この状態を放っておくと、命に関わる恐ろしい病気を招くこともあり

## メタボになると発症危険度は36倍！

配付された資料には、内臓脂肪量を見る腹囲や

体重の適正度(肥満度)を見るBMI(=体重(キ

ロ)÷身長(メートル)÷身長(メートル)などの生活習慣病につながる項目に赤い星マークが付いています。

「BMIの標準値は18.5〜24.9で、25以上は肥満です。おなかの周りに脂肪がたまった状態に脂質、血圧、血糖の数値に2つ以上の異常がある状態をメタボリックシンドロームと言います。この状態を放っておくと、命に関わる恐ろしい病気を招くこともあり

「基本はバランスの良い食生活で



荒井栄養士は「運動は、カロリーを筋肉で消費する機能です。余分なカロリーを消費するだけではなく、継続することで筋肉や体の骨格などを鍛える効果があり、老化防止や転倒防止にも欠かせないのです」と運動の必要性を説明していました。

私も特定健診を受けていますが、この日まで健診結果相談会のことを詳しく知りませんでした。

「みあれ祭」取材今年から復活した陸上神幸には、市内の小学生20人が参加。みんな少し緊張気味ながらも、誇らしげな表情だった。田熊山笠でも小学生が前(さき)走りを務めるなど、郷土の伝統行事を次世代へ引き継ぐ取り組みが活発になっている。このような動きが、沖ノ島の世界遺産登録へ大きな弾みになってほしい。

荒井栄養士は「運動は、カロリーを筋肉で消費する機能です。余分なカロリーを消費するだけではなく、継続することで筋肉や体の骨格などを鍛える効果があり、老化防止や転倒防止にも欠かせないのです」と運動の必要性を説明していました。

私も特定健診を受けていますが、この日まで健診結果相談会のことを詳しく知りませんでした。

「みあれ祭」取材今年から復活した陸上神幸には、市内の小学生20人が参加。みんな少し緊張気味ながらも、誇らしげな表情だった。田熊山笠でも小学生が前(さき)走りを務めるなど、郷土の伝統行事を次世代へ引き継ぐ取り組みが活発になっている。このような動きが、沖ノ島の世界遺産登録へ大きな弾みになってほしい。

バランスの良い食生活と運動の継続

荒井栄養士は「運動は、カロリーを筋肉で消費する機能です。余分なカロリーを消費するだけではなく、継続することで筋肉や体の骨格などを鍛える効果があり、老化防止や転倒防止にも欠かせないのです」と運動の必要性を説明していました。

私も特定健診を受けていますが、この日まで健診結果相談会のことを詳しく知りませんでした。

「みあれ祭」取材今年から復活した陸上神幸には、市内の小学生20人が参加。みんな少し緊張気味ながらも、誇らしげな表情だった。田熊山笠でも小学生が前(さき)走りを務めるなど、郷土の伝統行事を次世代へ引き継ぐ取り組みが活発になっている。このような動きが、沖ノ島の世界遺産登録へ大きな弾みになってほしい。

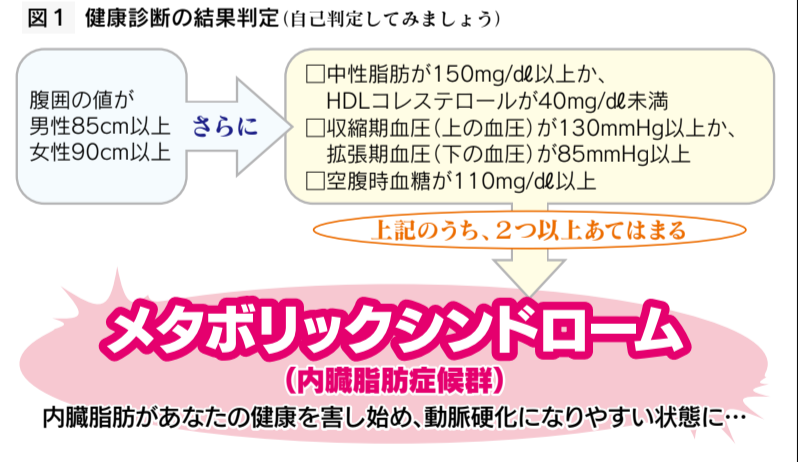


### ほったらかしは危険！ ずっと健康で いられるために



●健診結果を理解して、生活習慣の改善につなげましょう  
健診結果でメタボリックシンドローム該当者や予備群と判定された人には、6カ月間の生活改善に取り組む「特定保健指導」を勧められています。特定保健指導は、健診結果相談会で受けることができますが、「何となく大丈夫」という理由などで、昨年度はわずか16.4%の利用しかありませんでした。  
今は自覚症状がなくても、放っておくと数年後に病気になってしまうことがあります。健康維持・増進には、健診の結果を理解し、生活習慣の改善に生かすことが大切です。多くの人に健診結果相談会を利用してもらい、健康づくりに役立ててほしいと願っています。

●一緒に健康管理の方法を考えましょう  
メタボリックシンドロームの状態を放っておくと、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中などの病気になる危険性が高くなります(図1)。



しかし、体重のコントロールや食生活の改善、運動習慣の定着などでメタボリックシンドロームが改善されれば、健康な生活を送ることにつながります。今の生活を少し見直すことで、数値が改善したり、治療の効果が表れやすくなります。  
私たち保健師と栄養士は、みなさんの健康を守るアドバイザーです。病気にならず、ずっと健康でいられるために、健診結果相談会で健康管理の方法を一緒に考えてみませんか。

## 舞台裏

「みあれ祭」取材今年から復活した陸上神幸には、市内の小学生20人が参加。みんな少し緊張気味ながらも、誇らしげな表情だった。田熊山笠でも小学生が前(さき)走りを務めるなど、郷土の伝統行事を次世代へ引き継ぐ取り組みが活発になっている。このような動きが、沖ノ島の世界遺産登録へ大きな弾みになってほしい。