

おうち時間が
多い今こそ

積極的に 運動をしましょう!

いつまでも元気に動けるからだづくりのためには、運動は欠かせないものです。しかし、ただがむしゃらに行えばいいわけではありません。

健康づくりのための運動は、大きく分けて3つに分けられます。食事の栄養バランスが大切なと同じように、運動も3種類をバランス良く取り入れて行うことがとても重要です。

有酸素運動

ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリングなど

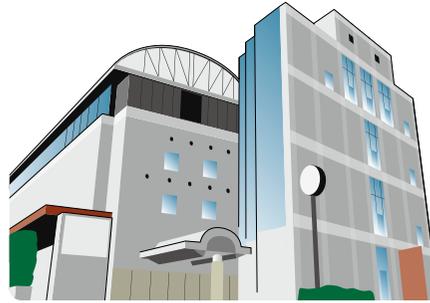
筋力トレーニング

腹筋やスクワット、ダンベルやトレーニングマシンなど

ストレッチ

ラジオ体操やゆっくり筋肉を伸ばしていくような動作

上記3種類の運動をテーマにした動画を
ホームページにて配信しています!!



駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

まるごとけんこう財団

(公財) 郡山市健康振興財団

〒963-8024

郡山市朝日二丁目15-1 (郡山市保健所内)

TEL 024-924-2911

FAX 024-924-2907

e-mail : kkz@marugotokenkou.com



この印刷物は、FSC®の基準に従って
認証され、適切に管理された森からの
木材を各んだ用紙を使用しています。

No.7
令和2年

まるごと けんこう



特集

特定健診結果の見方 ~からだからのメッセージ~



まるごとけんこう財団

ひろげよう健康の和

~これまでも これからも 地域とともに~

まるごとけんこう財団
(公財) 郡山市健康振興財団 TEL 024-924-2911

特定健診結果の見方

からだからのメッセージ

健診では、生活習慣が体に悪影響を及ぼしていないかを調べます。自分の健康を守るため、じっくりと健診結果をみてみましょう。

- **BMI (体格指数)**
体格指数が分かり、栄養状態が確認できる。「肥満」「普通」「やせ」の3つの分類に判定され、普通の判定が理想
- **腹囲**
肥満のなかでも内臓脂肪が蓄積しているかどうかを調べる。多いと内臓脂肪型肥満と判定され注意が必要
- **血圧**
心臓が収縮と拡張をした時に血管に加わる力が分かる。高値は注意が必要
- **医師の診察**
主に心臓や呼吸などの音を聴診器で聞き、雑音などがないかを調べる

眼底検査

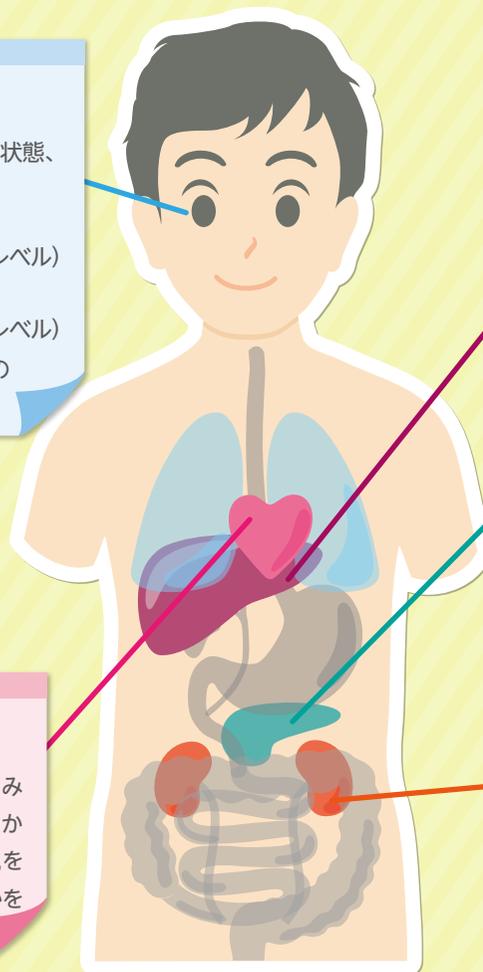
眼の血管変化から動脈硬化の状態、眼の病気が分かる

- ・Wong-Mitcell分類 (高血圧が影響する動脈硬化レベル)
- ・改変Davis分類 (糖尿病が影響する動脈硬化レベル)

その他、白内障や緑内障などの疑いが分かる

心電図検査

心臓の電気的活動の記録をみている。不整脈の軽度なものから治療が必要な様々な所見を見付け、心臓に異常がないかを調べる



血液検査

脂質検査 (主に脂質異常がないかを調べる)

- ・中性脂肪 (高値は注意)
- ・HDL (善玉) コレステロール (低値または高値は注意)
- ・LDL (悪玉) コレステロール (高値は注意)

肝機能検査

(主に肝臓に異常がないかを調べる)

- ・AST [GOT] (高値は注意)
- ・ALT [GPT] (高値は注意)
- ・γ-GT (高値は注意)

血糖検査 (糖尿病かどうかを調べる)

- ・空腹時血糖 (低値または高値は注意)
- ・HbA1c: 1~2か月の平均値 (高値は注意)
- ・尿糖 (陽性は注意)

貧血検査 (主に貧血がないかを調べる)

- ・赤血球数 (低値または高値は注意)
- ・血色素量 (低値または高値は注意)
- ・ヘマトクリット値 (低値または高値は注意)

腎機能検査

(主に腎臓に異常がないかを調べる)

- ・クレアチニン (高値は注意)
- ・eGFR (低値は注意)
- ・尿蛋白 (陽性は注意)

こんなことはありませんか?

- | | |
|------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 20歳頃と比較して体重が10kg以上増えた | <input type="checkbox"/> お酒を飲み過ぎることがある |
| <input type="checkbox"/> 朝食を抜くことがある | <input type="checkbox"/> 睡眠不足である |
| <input type="checkbox"/> 早食いである | <input type="checkbox"/> タバコを吸っている |
| <input type="checkbox"/> 寝る2時間以内に夕食を摂る | <input type="checkbox"/> 運動不足である |

当てはまる人は
生活の見直しが必要!

こんなことをしてみましょう!

- | | |
|----------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> よく噛んで、ゆっくり食べる | <input type="checkbox"/> 歩数を意識し、1日1,000歩増やす |
| <input type="checkbox"/> 1日3食とる | <input type="checkbox"/> 1日1.5~2ℓの水分をこまめに摂る |
| <input type="checkbox"/> 夕食は控えめにする | <input type="checkbox"/> 早めに布団に入り休む |
| <input type="checkbox"/> 体重を毎日測る | <input type="checkbox"/> 禁煙外来を活用する |
| <input type="checkbox"/> 休肝日を設ける | <input type="checkbox"/> 階段を使う |
| <input type="checkbox"/> 塩分を意識し、減塩する | |

注意

食欲がわく食べ物には糖と油が多く含まれるため、適度に摂るようにしましょう!!