

健診結果が届くと、ドキドキ、ハラハラしませんか？開封して、見てホッとしたり、不安がったり、それぞれの思いがあるでしょう。歳を重ねていくと体のどこかしら弱ってくるのは普通と言っても「元気で長生き」は誰もの願い。その願いをかなえるための秘訣の1つに、毎年の健診とアフターケアがあります。

今回は、内臓脂肪から始まる生活習慣病を防ぐため、検査項目で何が分かるのかを学びましょう。そして、みなさんの健康増進に力を注いでいる市の専門スタッフのサポートを役立ててください。

●特集II● 健診結果は生活習慣の表れ

内臓脂肪から始まる生活習慣病を防ごう！

健診結果を理解できる!?

20歳以上のみなさんは、加入先の保険者を通じた特定健診や一般健診など『基本健康診査(以下、健診)』を受診されており、市の国民健康保険の加入者のみなさんの健診も6月11日に始まり、7月10日まで続いています。その健診を受けた後、みなさん手にされるのが結果表です。次ページ表の検査項目を見ながら生活習慣病がどうやって進行するか、自分の健診結果を理解できるように学びましょう。

生活習慣が血液に表れる!?

次ページ表上段の『くらしを見つめる』には、「仕事・運動」「生活リズム」「食習慣」「お酒」「たばこ」といった毎日の暮らしがあります。

この習慣が、一人ひとり違うライフスタイルで、この頻度や質が血液に最も表れてくるのです。でも、血管を流れている血液は、サラサラかベタベタなのか見えません。ベタベタの血液では、血管が傷つきはじめ、健康障害となり、元に戻せなくな

ることがこの表に書かれています。

内臓脂肪が増えると血液の質や血管に影響!?

健診で測定する身長、体重、腹囲、BMI(体脂肪率)で、①の『内臓肥満』の結果が出ます。体重が増えると、内臓脂肪も増えます。内臓脂肪の出すホルモンは、血液の質や血管に影響を与えるのは当然で、②の血圧は、心臓の働きとともに全身の血管の弾力性や血液量と密接な関係があります。

心臓が全身に血液を送り出す時、ポンプのように動き、血圧

私たちが訪問してみなさんの健康をサポートします！



健康増進係では、生活習慣病でお困りの方などを対象に、保健師などが訪問し、一人ひとりにあったサポートをしています。特定保健指導が始まった昨年4月からは、健診で指導対象となった方に保健師や管理栄養士、看護師が生活改善指導も行っています。

私たちのアドバイスを健康維持・増進に役立ててください。

結果配布・説明会は生活習慣見直しのチャンス！

市の国民健康保険加入の健診受診者全員の方に健康増進係では、健診が終った順に、会場毎の『結果配布・説明会』を開き、健診結果を渡しています。

ただ、生活習慣の見直しが必要とされる『要指導』の方が多くにもかわらず、この会場に来られる方はごくわずか、健康維持や増進に役立つアドバイスを聞く、貴重なチャンスを逃さ

れている方が多いのです。説明会に参加された方は「目