

特定健診を受けた後の行動こそが大切です!

結果を活かして **健康寿命** を延ばそう

動脈硬化が進行すると、心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症(腎不全)などを引き起こします。これらの病気は、いずれも突然死に至ったり、介護が必要となる後遺症が残るなど、非常に恐ろしい病気です。特定健診を受けることで、血管の傷み具合や病気の危険を知ることができます。健診結果を活かし、動脈硬化を予防することで、健康寿命を延ばしましょう。

特定健診結果の見方・活かし方 ③つのステップ

ステップ①

健診結果を確認

自分の健診結果と検査項目の基準値や昨年度の自分の検査結果とを見比べてみましょう。基準値から外れている、昨年度と比べて数値が悪化しているということはありませんか? 要医療の場合は、早期に病院で診察を受ける必要があります。要注意の場合は、「放置すると悪化して病気になる可能性がある」という判定です。

ステップ②

生活習慣の見直し、改善

特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームに該当し、生活習慣の改善が必要と判定された人へ『特定保健指導(からだすっきりサポート(保健師や管理栄養士による保健指導))』の案内を送付しています。

基準値から外れている項目や、もう少しで外れそうな項目があったら、一緒に自分の食生活や運動習慣を振り返ってみましょう。

生活習慣の改善によって病気の予防効果が高まります。

<ワンポイントアドバイス>

【運動】

まずは今より10分多く身体を動かしましょう。買い物で歩くことや家事、子どもと遊ぶことなどで活動量を増やしましょう。歩く機会を増やすこともよいです。

【食事】

「1日3食バランスよく」、「腹八分目」、「間食は時間・量を決める」、「寝る2時間前は食べない」

【お酒、たばこ】

たばこは血圧を上昇させ、動脈硬化の原因になります。禁煙の実行や、医療機関での禁煙外来の利用を考えてみましょう。また、お酒の飲み過ぎは肥満や肝機能障害の原因となります。飲酒量を減らし、休肝日を設けましょう。

ステップ③

毎年必ず健診を受けましょう

自分の体の変化を確認し、1年間の取り組みの効果を振り返りましょう!

健康相談のご案内

町保健センターでは、毎月第1月曜日(10時~11時30分)に保健師と管理栄養士による健康相談を実施しています。健康に関する相談や健診後の結果の見方など、健康・栄養に関する相談を受け付けています。事前予約は不要ですので、ぜひお気軽にご利用ください。



問 町保健センター ☎32-9025