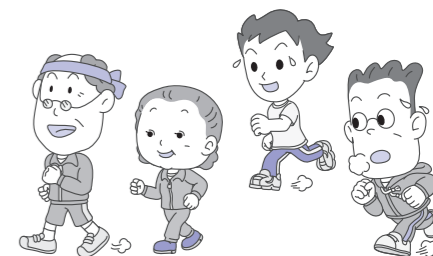


健診受診のためのはじめての一步 みんなで考えよう!!

平成22年度の健診結果

問合せ
保健福祉課 ☎47-8007

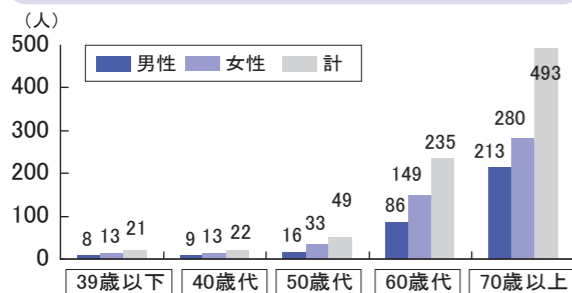


みなさん、こんにちは！最近、『メタボリックシンドローム(メタボ)』や『生活習慣病』という身体に良くない言葉を取り上げられることが多くなってきましたよね。これら私たちの健康を害する要因をいち早く発見するのが、健康診査です。

そこで、平成22年度に町が行った健診の結果に基づく傾向から、特に私たちがどんな点に気をつければ、いつまでもいきいきと元気で生活していけるのかを、いっしょに考えていきましょう!!

1 若い男性の受診者数が少ない!

グラフ① 健診受診者数



グラフ①は、平成22年度の健診受診者数です。どの年代をみても、男性より女性の方が多く受診しています。そして、若い人ほど受診者数が少ない傾向にあることがわかります。

- Q.** 50歳代より若い人たちの受診者数が少ないですが、若いうちから健診を受けることが大事なのはなぜですか？
- A.** 実は…一般的には女性は閉経になるまでは、高血圧やコレステロールの異常はほとんどないのですが、**男性では若い年代(30歳代)からでも異常がみられる**からです。

2 血糖、脂質、血圧の値に注意!!

健診で注意が必要となった項目の状況

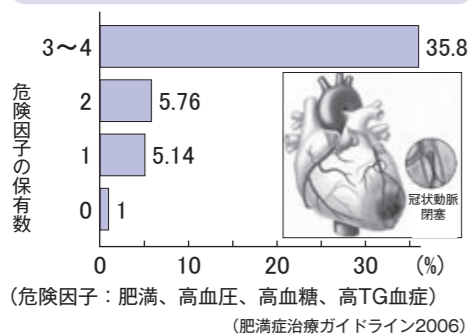
性別	39歳以下	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
男性	1位 腹囲	1位 腹囲	1位 糖尿	1位 血圧	1位 血圧	1位 血圧
女性	1位 脂質(LDL)	1位 糖尿	1位 脂質(LDL)	1位 脂質(LDL)	1位 血圧	1位 糖尿

左の表は、平成22年度の健診で注意が必要となった項目の状況を性別・年代ごとにみたものです。脂質異常症(悪玉コレステロールが高い、善玉コレステロールが低い、中性脂肪が高いなど)や糖尿病に関する検査項目が、男女問わずどの年代でも(若くても)高い順位に入ってきています。

グラフ②によると、高血糖や高TG血症(中性脂肪)など危険因子が多くなればなるほど冠動脈疾患(狭心症や心筋梗塞)になる危険は高くなるので、若い時から健診で経年的にみていくようにしたいものです。

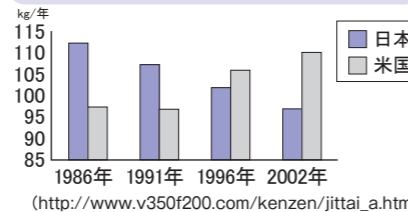
- Q.** 高血圧や血液中の脂質や糖の数値が上がっていく原因として共通する点は何でしょうか？
- A.** **運動不足と野菜不足**が挙げられます。グラフ③は、日本人とアメリカ人で1人当たりの野菜消費量を比較したものです。日本人は、年々消費量が減っていることがわかります。食事では、**野菜を多く**とることを心がけましょう。そして、**野菜を食べる順番も重要**です。食事の**最初に野菜を摂れば血糖や脂質が上がりにくい**ことがわかっています。

グラフ② 危険因子保有数と冠動脈疾患発症リスク



- Q.** 体重が増えると脂肪がたまりやすくなります。特に、内臓脂肪が身体に害を及ぼすということですが、脂肪を減らすにはどうしたらいいのでしょうか？

グラフ③ 日米1人当たり野菜消費量の比較



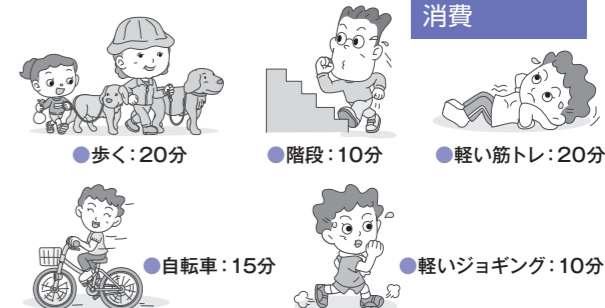
- A.** 現在と同じだけ食べていては体重は減りませんし、内臓脂肪はとれません。現在よりも**少しだけおやつやお酒の量を減らしてみ**ましょう。また、果物は薬ではありません。とても甘いので摂り過ぎには注意が必要です。

3 大切なことは、身体を動かす習慣を!

みなさん、仕事や家事など忙しい生活を送っているの、あらためてまとまった時間をとって運動をすることは難しいです。しかし、右の図のように日ごろから身体を動かす習慣をつけることが重要です。例えば、体重70kgの人が20分歩くと、体重相当分の70kcalを消費します。なかなかカロリー消費は難しいですが、『ちりも積もれば山となる』です!

また、年齢とともに全身の筋肉は減ります。とりわけ、腕(上腕三頭筋)・お腹(腹筋)・太もも(大腿四頭筋)の筋肉が減りますので、身体に無理のない範囲で、写真のように腕立てふせ・上体起こし・スクワットなどの運動をするよう習慣づけましょう。そして、寝たきりを防ぐために特に重要な

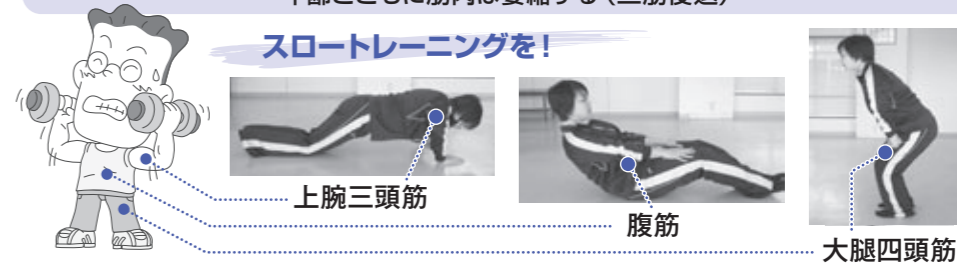
運動量の目安(1エクササイズ)



体重相当分のエネルギーを消費

体重70kgの人が20分歩くと消費カロリーは70kcal、60分では210kcal(缶ビール500ml1本相当分)

年齢とともに筋肉は萎縮する(三筋後退)



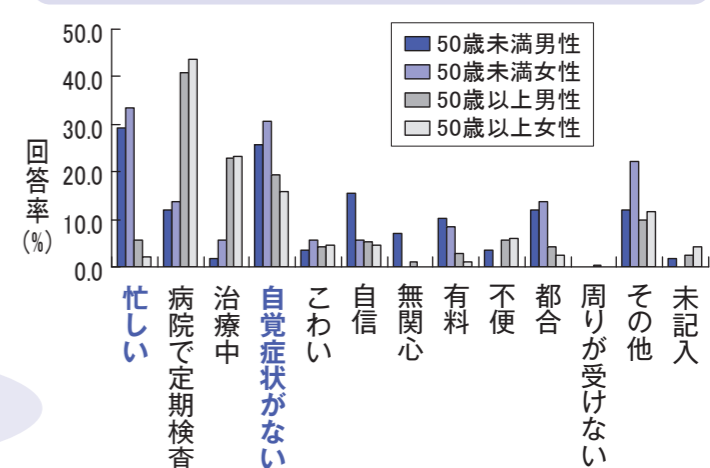
4 健診を受けないのは…「忙しい」「自覚症状がない」から

グラフ④は、以前みなさんに行ったアンケートの結果です。健診を受けない理由に、50歳未満の方は男女共に、3割近くが「忙しい」「自覚症状がない」を挙げました。

確かに、痛くもかゆくもなく身体の調子が良いと「大丈夫だろう」と思いがちです。でも、痛くもかゆくもないうちから、**自分の身体がどうなっているのかを毎年健診を受けて、経年的にみていく**ことはとても大切なことです。

これからも、ぜひ健診を毎年受けて、地域ではげまし支えあいながら、自分の健康は自分で守っていきましょう!

グラフ④ 今後の健康診査を受けない理由(複数回答)



4月号では、がん検診を特集します。平成23年度がん検診の申込みは2月末から。ぜひ、受診しましょう!