

健康福祉 ネットワーク

～みんなで作ろう健康くずまき～



ウォーキングで健康づくり

検診結果を健康づくりの生かそう！

生活習慣病予防検診は、病気の早期発見・早期治療と生活習慣病を予防するために行っています。

所見がないからといって、安心したり再検査に過剰にビクビクしていませんか。「所見有り」病気有り」でもなければ「所見無し」十分な健康」とも限りません。

検査結果の値は、生活習慣

の偏りが隠れていきます。基準値の範囲内でも微妙な数値の変化は、体からのメッセージなのです。

ここでは、町の検診で所見が多いものについて生活改善のアドバイスを紹介します。

検診結果は、自分の生活を映す鏡です。心と身体をコントロールできるように、活用してみたいかがでしょうか。

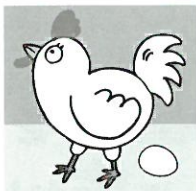
第1位 コレステロールや中性脂肪が高い



コレステロールや中性脂肪が高い状態を高脂血症といいます。これらは、血管の中にごびりついて、高血圧や脳卒中、心臓病などを招きます。

【生活改善のアドバイス】

- ① 動物性脂肪や植物性脂肪、魚油をバランスよくとろう。
- ② 肥満を予防するために、適度な運動を心掛けよう。
- ③ 卵は、一日一個までにしよう。
- ④ お酒を控え、禁煙をしよう。



第2位 血圧が高い

高血圧をそのままにしておくと動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中など命にかかわる病気を引き起こす危険があります。

【生活改善のアドバイス】

- ① 食べ過ぎを避け、肥満を防ごう。
- ② 食塩の摂取は、調理を含めて一日10g未満におさえよう。
- ③ お酒を控え、禁煙をしよう。
- ④ ストレスをためないようにしよう。
- ⑤ 血圧は、決まった時間や状態で測ろう。



第3位 血糖値が高い

「血糖値が高い」糖尿病ではありません。肝臓や腎臓の病気が疑われますし、検査前の食事の影響もあります。精密検査を受け、医師の診断を仰ぎましょう。

【生活改善のアドバイス】

- ① 肥満を解消しよう。
- ② バランスのとれた食事を心掛けよう。
- ③ お酒を控え、禁煙をしよう。
- ④ ストレスをためないようにしよう。
- ⑤ 定期的に病院で受診し、血糖値を測定しよう。

町では、生活習慣病予防検診の結果について、保健師と栄養士が個別に指導を行います。

また、6月中旬に保健センターで葛巻病院内科医師による結果の説明や指導会を開催します。

後日配布するチラシをご覧になり参加してください。



詳しくは、健康福祉課（☎内線158）まで。