

健診結果オールA(異常なし)をめざす!

健診結果を見てみよう

沼津市の特定健診の結果は、右の表のとおり評価されます。良かった・悪かっただけでなく、次の健診で異常なしの判定になるよう対策を講じてみましょう。



沼津市特定健診の結果判定

異常なし	基準値の範囲内
要指導	基準値を超えています 主治医に相談しましょう
要医療	主治医を受診し、 精密検査を受けてください

1 標準体重・BMI



標準体重は、健康を維持するために理想とされる体重です。少なすぎると寝たきりのリスクを上げ、多すぎる(肥満)と、高血圧や脂質異常など生活習慣病の引き金になります。また、身長と体重から算出するBMI(体格指数)は、国際的に広く普及している体の大きさ指数です。BMIの理想は、18.5～24.9で、22が病気のリスクがいちばん少ないといわれています。沼津市ホームページに、自動計算式が載っています(右記二次元コード)。健診に限らず、定期的に量ることで理想の体重へ近づけましょう。

沼津市ホームページで計算
できます



2 血圧

血圧は、心臓が全身に血液を送る力のことです。心臓が収縮して血液を全身に送り出す際の血圧を収縮期血圧、心臓が拡張して次に送り出す血液をためている状態の時の圧力を拡張期血圧といいます。血圧が高いと、血管にかかる負担が大きくなり、血管が破れたり、動脈硬化を引き起こしたりします。食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレスや遺伝的要因が血圧を上げる原因と考えられています。



〈結果判定〉

血圧 (mmHg)		
異常なし	要指導	要医療
129 以下	130～159	160 以上
84 以下	85～99	100 以上

〈測定の仕方〉

- 朝(起床排泄後)と夜(寝る前)
2回の測定を推奨
- 座って1～2分安静にする
- 腕は心臓と同じ高さにする

出典：標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)

血圧を下げるには？

運動習慣

毎日 30 分以上の有酸素運動が推奨されています。急に運動を始めると身体に与える負担が大きく、継続が難しいことがあります。まずはラジオ体操等で体を動かすこともオススメです。

30 分は無理！という時は…

- ・ 10 分ずつに分けて運動しても効果あり！
- ・ 自転車で買い物に行くなど活動量を増やす



食習慣

食塩摂取量の目標量は、男性が 1 日 7.5g 未満、女性が 6.5 g 未満です。野菜や海藻、きのこなどを積極的に食べると、カリウムという栄養素が、摂り過ぎたお塩を体の外に排出してくれます。野菜の 1 日分の目安は大人の手のひら 1 杯 (350g) です。

- ・ 塩分 0 の香辛料や酸味で味にアクセントをつける
- ・ 漬物や麺類を食べる回数(量)を減らす

3 脂 質

コレステロールは、身体にある細胞の壁になる成分で、脳細胞や神経細胞などを作っています。また、ホルモンを出す等、生命維持に必要な存在です。LDL コレステロール(いわゆる悪玉)と HDL コレステロール(いわゆる善玉)、中性脂肪の血液中の濃度を測定しています。生命維持に必要でも、LDL コレステロールは、血液中の濃度が高すぎると、動脈硬化を進行させてしまいます。食生活や運動習慣が関連しています。

〈結果判定〉

LDL コレステロール (mg/dl)		HDL コレステロール (mg/dl)		中性脂肪 (mg/dl)		総コレステロール (mg/dl)	
異常なし	要 指 導	異常なし	要 指 導	異常なし	要 指 導	異常なし	要 指 導
119 以下	120 以上	40 以上	39 以下	149 以下	150 以上	219 以下	220 以上

出典：標準的な健診・保健指導プログラム（令和 6 年度版）

脂質の値を下げるには？

運動習慣

HDL コレステロール値は、食事だけでは改善が難しく、適度な運動が効果的です。また、運動で血中の脂質を改善するには、数か月かかるといわれています。三日坊主にならないよう、無理のない範囲で気長に継続することが大切です。まずは 1 日プラス 10 分の運動を始めましょう。



食習慣

コレステロールや中性脂肪値を改善していくためには、肥満の予防と改善が大切です。腹八分目を心掛け、食べ過ぎには注意しましょう。

【LDL コレステロールを下げるポイント】食物繊維の豊富な野菜、きのこ、海藻等を積極的にとりましょう。食物繊維には、余分なコレステロールを排出する働きがあります。また、飽和脂肪酸のとりすぎには注意が必要です。肉類の摂取を控え、魚の摂取を心掛けましょう。

※飽和脂肪酸を多く含む食品<畜肉の脂身、バター、チーズ、ラードなど>

【中性脂肪を下げるポイント】

摂取した糖質のうち、エネルギーとして使われなかった分は中性脂肪に作り変えられてしまいます。特に、夜は活動量が少ないため、遅い時間の食事や食べすぎは、中性脂肪が高くなる原因に繋がります。

4 血糖

血糖とは、体のエネルギー源で、脳を働かせたり、筋肉を動かすときに利用されます。特定健診で測定しているのは下記の2つです。

HbA1c (%)			空腹時血糖 (mg/dl)		
異常なし	要指導	要医療	異常なし	要指導	要医療
5.5 以下	5.6~6.4	6.5 以上	99 以下	100~125	126 以上

出典：標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）

血糖が高いとどうなる？

血糖が高い状態が続くと、糖尿病になります。初期はほとんど自覚症状がなく、放置していると血液中のブドウ糖が全身の血管の内側を破壊して動脈硬化を引き起こします。血管が細い臓器である腎臓や眼に障がいが出ることも多く、腎臓の機能が低下すると、人工透析に至ることがあります。要医療の数値を超える場合は、健診の結果を持参してかかりつけ医や近くの医療機関（内科）に相談をしましょう。

血糖を下げるには？

運動習慣

血糖を下げるには、有酸素運動と筋トレが有効といわれています。運動によって動いた筋肉が、血液中のブドウ糖を利用するため、血糖値が低下します。特に、食後30~60分のタイミングで運動をすると、血糖値のピークを下げるすることができます。

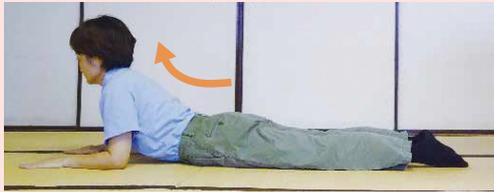


	① 有酸素運動 身体を一定時間継続して動かす運動	② 筋トレ 筋肉を鍛える運動
例	・ウォーキング ・ジョギング ・水泳 など	・腹筋 ・スクワット ・腕立て伏せ など
時間や頻度	20 分以上継続が望ましい ウォーキングの場合は1日1万歩が目安	連続しない日程で週2~3回 ※急に激しい運動をする場合は注意！

家でできる運動

ウォーキングを習慣としている場合、天候によっては運動ができず困ることもあります。そのような時に備えて、家の中で静かにできる運動もおすすめです。過度に反らさず、5回から始めましょう。

① 背中強化



- ・腕を胸の前に置く
- ・あごを下げ、肩甲骨を下げるように意識
- ・5～6秒姿勢を保持しましょう

② おしりの強化



- ・両膝を立てて、足は腰幅程度に広げる
- ・おしりを持ち上げ、肩・腰・膝を一直線にする
- ・2～8秒姿勢を保持しましょう

出典：公益財団法人 しずおか健康長寿財団

食習慣

まずは、1日3食、主食・主菜・副菜を揃えて食べることが大切です。朝食を食べないと昼食後の血糖値が急上昇する原因になります。

- ・野菜や海藻、きのこなど食物繊維を豊富に含むおかずを先にゆっくりよく噛んで食べることが血糖値の上昇をゆるやかにします。
- ・甘いお菓子や果物、飲み物は食べる時間と量に気を付けましょう。おやつは1日200kcalまでにし、夜は控えましょう。

すでに糖尿病と診断されている人へ

糖尿病連携手帳をご存じでしょうか。糖尿病の方は、内科的治療だけでなく、歯科や眼科受診が勧められています。この手帳は、これらの受診記録を総合的に管理できる便利なツールです。お持ちでない方は、ぜひ主治医にご相談ください。



レシピ紹介

これさえあれば！万能おかず“きのこの塩麴焼き”

材料（6食分）

好きなきのこ……………300g
にんにく……………1片
油……………大さじ1
塩麴……………大さじ1



1. にんにくをみじん切りにして、油と一緒にフライパンに入れ、弱火で加熱する。
2. じわじわ泡立ち香りが立ったら火を止めてそのまま冷ます。
3. きのこを食べやすい大きさに切る。
4. 2のフライパンに、塩麴を加えて混ぜる。
5. きのこを加えてよく混ぜ、蓋をして中火で加熱する。
6. きのがくたっとしたら蓋を外し、焼き色をつける。

- ・お好みで黒こしょうやレモン汁で風味をプラスして副菜の1品に
- ・焼いた肉や魚の上に乗せてポン酢をかけてソースに
- ・刻んで卵焼きやハンバーグの具材にも◎

1食あたり：35kcal、食物繊維 1.6g、食塩 0.2g