

YES!

健康診断を受けて

自分の健康状態を確認しよう!

健康診断は、カラダの健康状態をチェックして、生活習慣病の予防や早期発見、元気なカラダづくりに役立てるためのものです。年に1度は必ず受診し、健康状態を確かめましょう。

健診結果がよければ、自信を持って自分の健康に「YES!」と言えますね。結果をよくするポイントは、「適度な運動」「バランスの取れた食生活」「禁煙」など、よい生活習慣を継続していくことです。

まずは健診までの1ヵ月間、自分がやれることを続けてみて、よい習慣を身に付けましょう!

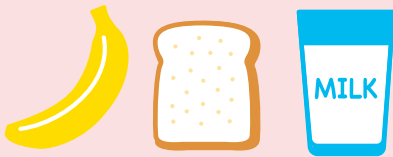
健診結果をよくするために

3 つ選んで1ヵ月続けてみよう

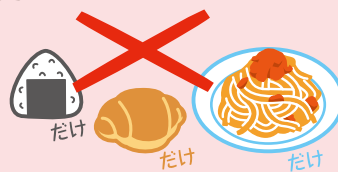
おすすめ
アクションプラン

食生活

朝食を食べる



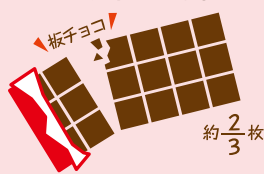
炭水化物オンリーの食事をやめる



毎食、1皿は野菜料理を食べる



おやつは 時だけ、夜以外
200kcal以内に抑える



1日20食品を食べる



週に2日、お酒を飲まない日をつくる

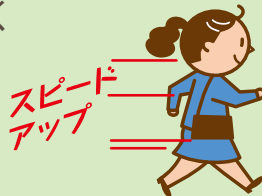


運動

1日に1,000歩(10分)
多く歩く



1日に10分以上速歩で
歩く



毎日10分軽い筋トレを
する



体を使って家事をする

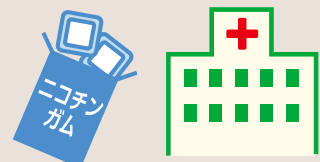


好きな運動を楽しむ
(週に1日以上)



禁煙

禁煙補助剤や禁煙外来を
利用して禁煙する



YES!

と言える健診結果(基準値)

検査項目	基準値	わかること
肥満度	腹囲 男性85cm未満 女性90cm未満	基準値以上の人はメタボの可能性がります。割合としては男性のほうが多いですが、基準値内でも女性は体脂肪が多い「かくれ肥満」が増えているので注意しましょう。
	BMI *体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 25未満	
糖尿病	血糖 100mg/dl未満	血液と尿に含まれるブドウ糖の量を調べることで、糖尿病または糖尿病予備群であるかを判定します。
	HbA1c 5.6%未満	
	尿糖 (-)	
脂質異常症	中性脂肪 150mg/dl未満	中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールの値が高いと、動脈硬化が促進し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすリスクが高まります。
	LDL(悪玉)コレステロール 120mg/dl未満	
	HDL(善玉)コレステロール 40mg/dl以上	
高血圧	最高(収縮期)血圧 130mmHg未満	血圧が高いと、動脈硬化が促進し、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血を引き起こすリスクが高まります。
	最低(拡張期)血圧 85mmHg未満	
肝機能障害	AST(GOT) 31U/l未満	肝機能障害には、ウイルス性肝炎やアルコール性肝炎、脂肪肝などがあります。お酒を飲まなくても食べ過ぎによる脂肪肝が増えています。
	ALT(GPT) 31U/l未満	
	-GT(-GTP) 51U/l未満	
貧血	赤血球数 男性400~539 104/μl 女性360~489 104/μl	貧血は、毎月の月経による出血や妊娠・授乳による鉄分不足、無理なダイエットや偏食などによって女性に起こりやすいトラブルです。子宮筋腫による出血過多など、内臓の病気が発見されることもあります。また、高齢の男性も加齢による造血能力の低下、消化管からの慢性的な出血が原因で貧血になるケースがあります。
	ヘモグロビン値 男性13.1g/dl以上 女性12.1g/dl以上	
	ヘマトクリット値 男性38.5~48.9% 女性35.5~43.9%	

*基準値の出典:厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム(改訂版)」より、は日本人間ドック学会の判定区分より

もし**特定保健指導**のお知らせが来たら...

ダイエットを成カさせるチャンス!

40歳以上で健診を受けて、メタボのリスクがあった方は、健康保険組合・市区町村の特定保健指導の対象者となります。6ヶ月にわたって保健師などの専門家によるアドバイスが受けられます。対象となった方は、ぜひ参加してください。



🍎 アクションプラン記録表

使い方

アクションプランを3つ選び、記入します。
[食生活] 運動 からそれぞれ最低1つを選ぶようにしてください。
自分で考えたオリジナルプランでもOKです。

健診までの日付を書き込み、プランを実行できた日に印を付けます。
目標の7~8割達成できれば合格点です!

プラン

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
プラン														
プラン														
プラン														
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
プラン														
プラン														
プラン														