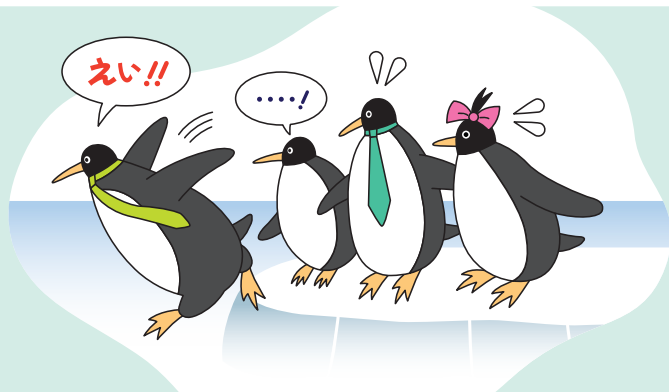


# 今年の 健診

## 一步前進!

年に1度の健康診断。『とりあえず受けるだけ』『結果を見るだけ』で終わらせてはいませんか？ 上手に活用して、将来を健康に過ごすために役立てましょう。



今日から  
はじめる!

## 健診前の駆け込み対策

### 対策するなら数か月前から

健診の直前になって慌てて対策をはじめたことはありませんか？ 本来、健診とは普段のありのままの健康状態をチェックするものです。数日前に急に生活習慣を変えても結果にはほとんど影響はありません。

たとえば…

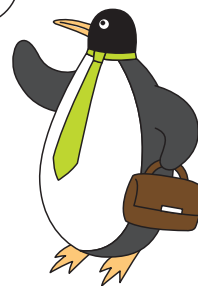
#### 【HbA1c】

過去1～2か月程度の血糖値の状態を示すもので、当日あるいは直前の短期間の食事制限や運動の影響を受けません。

#### 【LDLコレステロール】

いわゆる悪玉コレステロールのことで、数値を改善するには数か月の期間が必要です。

健診のための対策は、数か月前からスタートを。健診まで期間がない人は、今からでも対策を行い、どうせならこの機会に健康的な生活習慣を身につけてしまいましょう!



### カギは食事、運動、お酒にタバコ

食事・運動・喫煙・飲酒などの生活習慣を早めに見直すほど、健診の結果改善が期待できます。たとえば、体重は2kg、腹囲なら2cm落とすだけでも血圧や血糖などの検査値の改善が認められています。とはいえ、短期間で一気に落とすのはNG。目安は3か月で2kg程度のペースです。健診までに期間がない人もこのペースを守って、間に合う範囲で落としましょう。

3か月で体重2kg・腹囲2cmを落とすには…

$$2\text{kg}(\text{cm}) \times 7,000\text{kcal}^{(*)} \div 3\text{か月} \div 30\text{日} = 156\text{kcal} / \text{日}$$

(\*)7,000kcal…体重1kg(腹囲1cm)減のために減らすことが必要なエネルギー量

※この1年間で体重がほぼ変わっていない人の場合。

体重が増えている人は、増えた体重(kg)×7,000kcal÷365日で求めた数字を合算します。

#### 食事で減らす例

- ご飯大盛り(200g)を普通盛り(150g)に  
▶約80kcal減
- 缶ビール(350ml)を糖質オフのものに  
▶約40kcal減



#### 運動で減らす例

- 20分歩く  
▶約40kcal減
- ジョギング(30分)  
▶約150kcal減
- 軽い筋トレ(20分)  
▶約50kcal減



食事と運動を  
組み合わせて  
約160kcal減  
を目指しましょう

- ・1日3食バランスよく、魚や大豆製品、野菜や海藻を積極的に食べましょう。
- ・お酒は適量(アルコール量:男性20g/日・女性10g/日以下)、休肝日を週に2日は設けましょう。

-2kg!



目標は1日当たり  
約160kcal減

#### この機会に禁煙を!

健康診断の質問票には喫煙習慣に関する項目があり、タバコを『最近1か月間吸っている』かどうか、特定保健指導の対象判定に影響します。健康診断の1か月前までにタバコをやめれば、これまで特定保健指導に該当していた人でも受けなくてすむ場合があります。

健診までがんばって良い結果になっても、健診が終わった途端に元の生活習慣に戻ってしまっても元も子もありません。せっかくなら継続して習慣にし、毎年慌てて対策をしなくても健診に臨める健康な状態をキープしましょう。