

働く世代の健康づくり応援レター

2025年1月
豊岡市健康増進課発行

心筋梗塞や脳卒中などの病気はある日突然起こるイメージがありませんか？実はそんなことはありません。食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足など、毎日の習慣の積み重ねが10年後20年後の病気の種になります。「まだ若いから」「健診で異常なしだから」という油断は禁物です。健診を受けっぱなしにせず、自分の体の変化に目を向けましょう。

メタボ※は深刻な病気の元となります



減量にチャレンジしましょう



1か月に1kgの減量を行う場合、1日あたり **240kcal 減らす** 必要があります

摂取を抑える



カロリーオフのヒント

- ごはんの量を3/4に減らす
ごはん(200g) 312kcal ⇒ ごはん(150g) 234kcal -78kcal
- 食品をカロリーオフのものに変更する
ビール(350ml) 138kcal ⇒ 糖質オフビール(350ml) 70kcal -68kcal



カロリーなどの表示を意識的に見ることから始めましょう

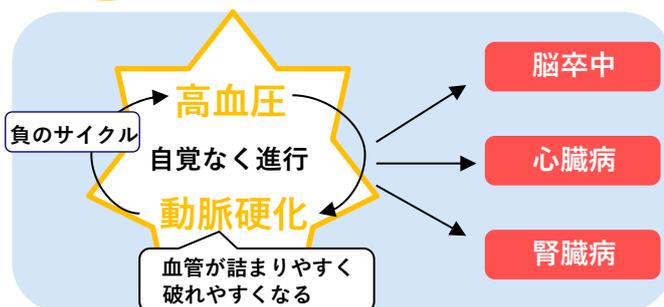
消費する

10分間の運動で消費するカロリー
(体重60kgの方の場合)

普通歩行	20kcal
早歩き	30kcal
自転車(軽い負荷)	30kcal
ジョギング	50kcal
水泳	75kcal
ランニング	75kcal

高血圧

自覚症状なく進行し 血管をむしばむ



	異常なし	軽度異常	要精検
収縮期	129以下	130~139	140以上
拡張期	84以下	85~89	90以上



生活改善のポイントは減塩 (+ 運動)

減塩目標：塩分は1日6g未満

減塩のヒント

- ラーメンのスープは半分残す **約1~2g 減塩**
- 調味料は減塩のものを使う
濃口醤油 → 減塩醤油 **約1.1g 減塩**(大さじ1の場合)
- 加工品、練り物は控えめに **ハム2枚で塩分約0.7g**

脂質異常

血液をドロドロにして動脈硬化を進行



LDL コレステロールが高め	HDL コレステロールが低め	中性脂肪が高め																								
血液をドロドロにし、動脈硬化を進行させるコレステロールが多い	余分なコレステロールを回収してくれるコレステロールが少ない	動脈硬化に近づいているサイン。体脂肪が蓄積しやすくメタボの危険がある																								
<table border="1"> <tr> <th>異常なし</th> <th>軽度異常</th> <th>要精検</th> </tr> <tr> <td>119以下</td> <td>120~139</td> <td>140以上</td> </tr> </table>	異常なし	軽度異常	要精検	119以下	120~139	140以上	<table border="1"> <tr> <th>異常なし</th> <th>軽度異常</th> <th>要精検</th> </tr> <tr> <td>40以上</td> <td>39以下</td> <td></td> </tr> </table>	異常なし	軽度異常	要精検	40以上	39以下		<table border="1"> <tr> <th></th> <th>異常なし</th> <th>軽度異常</th> <th>要精検</th> </tr> <tr> <td>空腹時</td> <td>149以下</td> <td>150~299</td> <td>300以上</td> </tr> <tr> <td>随時</td> <td>174以下</td> <td>175~299</td> <td>300以上</td> </tr> </table>		異常なし	軽度異常	要精検	空腹時	149以下	150~299	300以上	随時	174以下	175~299	300以上
異常なし	軽度異常	要精検																								
119以下	120~139	140以上																								
異常なし	軽度異常	要精検																								
40以上	39以下																									
	異常なし	軽度異常	要精検																							
空腹時	149以下	150~299	300以上																							
随時	174以下	175~299	300以上																							
<p>控える</p> <p>脂身の多い肉、鳥皮、鶏卵、魚卵、スナック菓子、乳脂肪を含む加工品</p>	<p>積極的に摂る</p> <p>青魚、大豆製品、野菜、海藻、きのこ類</p>	<p>改善ポイント</p> <p>運動 (特に有酸素運動)</p> <p>禁煙</p> <p>LDL コレステロールを下げるのにも効果的!</p>																								
		<p>改善ポイント</p> <p>肥満の人は減量する</p> <p>アルコールは飲み過ぎない</p> <p>炭水化物、甘い物は控えめに</p>																								

高血糖 食べ過ぎ、運動不足が招く高血糖

	異常なし	軽度異常	要精検
空腹時血糖	99以下	100~125	126以上
随時血糖			126以上
HbA1c	5.5以下	5.6~6.4	6.5以上

放置すると 高血糖でも3大合併症は進行!

糖尿病

動脈硬化

3大合併症

- 糖尿病網膜症 → 進行すると失明のおそれ
- 糖尿病腎症 → 腎不全から人工透析にも
- 糖尿病神経障害 → 組織が壊死し下肢切断も

血糖値の上昇を抑える食事のポイント

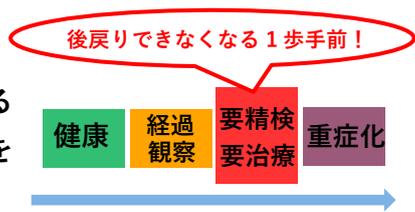
- 野菜、海藻から先に食べる (ベジファースト)
 - 食物繊維は糖の吸収を緩やかにする。
- 脂肪を多く含む料理を控える
 - 胃の中にとどまる時間が長いため高血糖が持続する。
- 間食を控える
 - 間食で上がった血糖値が次の食事までに下がりきらず、食後の血糖値がさらに高くなってしまう。

甘い物を食べるなら食事のすぐ後に

運動はインスリンの働きを高め、血糖値を下げ、脂肪を燃焼させる
有酸素運動+筋トレの組み合わせがベスト!

要精検・要治療判定は放置厳禁です!

健診結果の異常を放置したままにすると、脳卒中や心臓病など命に関わる病気を引き起こす可能性があります。今、自分の体がどんな状態なのかを知って、生活習慣の見直しや医療機関の受診に繋がましょう。



健診結果を持って必ず医療機関を受診してください

参考：現代健康出版「健診結果の活かし方」、社会保険出版社「特定健診結果活用 BOOK」、「健診結果を活かして健康づくり」