

健康だより（健診と生活改善で健康管理を）

<健診を上手に活用しましょう>

健診は現在の健康状態を把握し、生活習慣病などの自覚症状の少ない病気を早期発見することが出来ます。

日本では、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病など、生活習慣病と言われる病気が死因の6割を占めています。しかし生活習慣病の多くは早期にはこれといった自覚症状が無いため、病気の芽が出来ていても健診を受けなければ見つからないことがほとんどです。

健診の結果は、日頃の生活習慣を反映します。異常値でなくても「ちょっと高め」は生活習慣病の予備軍です。早めに生活習慣改善に取り組めば多くの病気は防げます。又病気があっても、早く見つけて、すぐに治療を始めれば治る確率が高くなります。

年に一度、健診で自分自身の健康状態を調べ「健康づくり」の第1歩として役立ててこそ健康診断の真の意味があります。

●健診を受けるメリット

自分自身の
健康状態を知り
生活習慣の改善に
活かせる

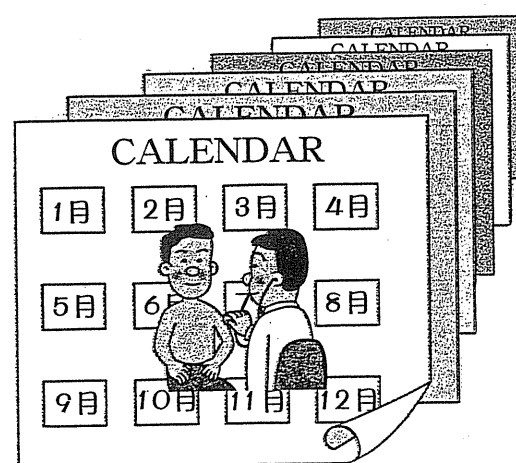
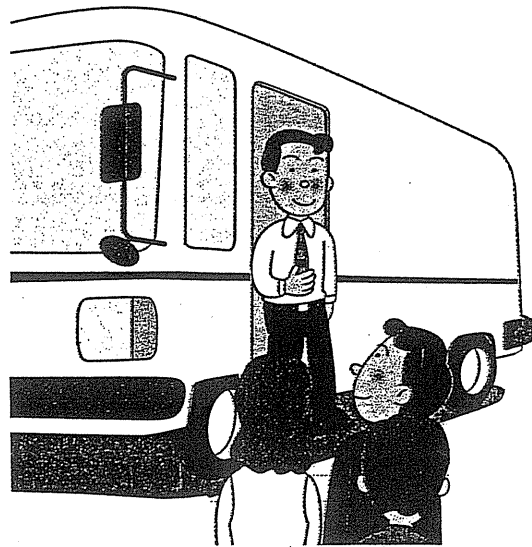
将来、病気に
なるかも知れない
検査の推移を
発見する

自覚症状がなく潜
んでいる病気（危
険因子や早期がん
など）を発見する

健診は同じ検査を繰り返すわけ、健診結果を積み重ねることによって、より自分の体をよく知りチェックすることが出来るようになります。

健診結果は自分の健康状態を把握するデーターとして重要なものです。

毎年ファイルするなど大切に保管しておきましょう。

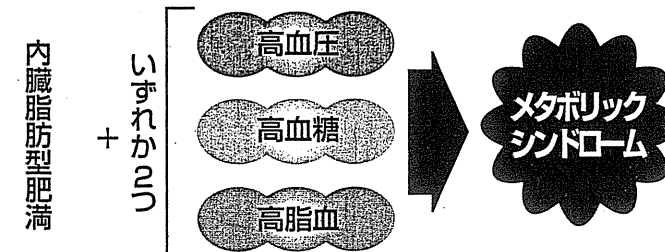


メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が急増中！

生活習慣病である高血圧や糖尿病、高脂血症は、内臓に蓄積された脂肪(内臓脂肪)が原因であることがわかっています。

一つ一つの病気は小さくても、異変が重なると、動脈硬化が進み、脳卒中や、心筋梗塞などの重大な循環器病を引き起こすことになります。いくつかの危険因子を重複して抱えている状態を「メタボリックシンドローム」といいます。

メタボリックシンドロームの定義



肥満判断のもののさしは・・・腹囲(おへそ周囲)測定で

男性は85センチ以上、女性は90センチ以上です。今後健康診断では、検診項目必須となります。

最近ベルトがきつuitと感じたら・・・測定してみましょう

いつでもどこでもいろいろな食べ物が簡単に手に入る現在の日本は非常に太りやすい環境にあるといえます。

又便利な暮らしを追求した結果、からだを動かす機会が少なくなり、慢性的な運動不足を生み出しています。

長年の食生活の暮らしや、運動不足の積み重ねが、生活習慣病などの病気を引き起こす大きな要因です。

5年後、10年後の人生設計が明るいものになるために、健診結果を生活習慣に役立てましょう。

自分だけは大丈夫！は命取りです。

自分の体の声に早く気づきましょう

これからの健康づくりは

「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」

生活習慣病予防に努めましょう！

健康保険組合大阪診療所では、皆様の健康づくりのお手伝いをしています。

健診結果についてのお問い合わせや、健康相談は

電話・・・0120-121178(フリーダイヤル)

または大阪診療所 電話・・・06-6944-0156

相談担当・・・保健師 久保田 美子

・・・看護師 浅井 美智恵

