

# 内臓脂肪をためない！ 健康づくりのポイント

生活習慣を見直し改善することで、生活習慣病の予防とともに認知症の予防にもつながります。

## 食 事

### ■ 1日3食規則正しく、バランスよく食べましょう

主食、主菜、副菜の組み合わせで栄養バランスが整いやすくなります。

#### 主食 + 主菜 + 副菜



ごはんやパン、めん類など

肉・魚・卵・大豆製品を使った料理

野菜や芋類、きのこ、海藻類を使った料理

### 野菜を食べましょう

野菜に含まれるビタミンやミネラル、食物繊維などの働きで、生活習慣病予防効果が期待できます。

1日の目安量：350g（小鉢5皿分程度）

### 間食は控えましょう

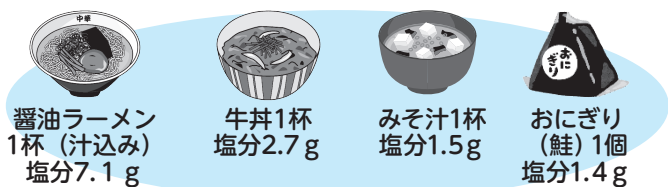
菓子類や甘い飲み物には砂糖がたくさん含まれているものもあります。食べ過ぎには気をつけましょう。

### ■ 減塩を心がけましょう

塩分のとり過ぎは高血圧につながります。薄味を心がけるだけでなく、外食時や弁当・惣菜等を購入する際は栄養成分表示を確認しましょう。

【食塩の1日の目安量】 男性7.5g未満 女性6.5g未満

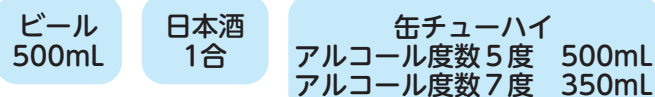
－食品・料理に含まれる塩分量（目安）－



### ■ お酒は適量を守りましょう

アルコールは胃液の分泌を活発にし、食欲を亢進させます。適量の範囲を守り、週2日は休肝日を設けましょう。

【1日の適量（いずれか1種類）】



## 運 動

### ■ プラス10分、生活の中でからだを動かしましょう

- ・近場は歩く
- ・エスカレーターやエレベーターより階段を使う
- ・掃除や犬の散歩などでからだを積極的に動かす

### ■ ウォーキングを楽しみましょう

- ・まずは、外に出てみる
- ・自分のペースをつかむ
- ・徐々に歩ける時間を増やしていく
- ・体調をチェックし具合の悪いときは中止する

### ■ 体操やストレッチ、スクワット等の筋力運動を プラスするとさらに効果的

## 禁 煙

### ■ 禁煙！タバコはやめましょう

- ・禁煙開始日を決める
- ・吸いたい気持ちを抑える方法を考えておく
- ・禁煙外来、禁煙補助剤を利用する

### お口の健康 ～歯周病を予防しましょう～

- 歯周病は歯を失うばかりではなく、糖尿病や動脈硬化などの病気にも関連することがわかってきています。
- ・磨き残しがないよう丁寧なブラッシングを心がけ、デンタルフロスや歯間ブラシを使用しましょう
  - ・定期的に歯科検診を受けましょう

心配なことや相談したいことがありましたら、  
窓口健康相談（予約制）をご利用ください。

場所：保健センター

各支所保健業務窓口

日時：月～金曜日（祝日・年末年始を除く）

午前9時～11時30分・午後1時30分～4時

（各支所保健業務窓口は午前9時30分～午後4時（正午～午後1時は除く））

申込み：右記の二次元コードまたは電話による予約制です

【お問い合わせ先】保健センター（大手町18番1号）

TEL：0270-27-6290 FAX：0270-27-6297



R7

## 伊勢崎市 特定健康診査

# 結果のみかた

このパンフレットには、実施した検査項目と、検査でわかることを示しました。ご自身の結果と見比べてみてください。検査項目に異常があった場合は、自覚症状がなくても決して放置せず、医療機関受診や生活習慣改善に努めましょう。

★印は、メタボリックシンドロームに関係している項目です。ひとつひとつが軽度の変化でも、複数重なっている場合は注意が必要です。



| 判定基準  |               | 基準値                        | 生活改善が必要                    | 医療受診が必要          | 単位                      |
|-------|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------|-------------------------|
| 計測    | ★問診           | 服薬歴、喫煙歴など                  |                            |                  |                         |
|       | ★身体計測         | 身長、体重                      |                            |                  |                         |
|       | ★BMI          | 18.5 ～ 24.9                |                            |                  |                         |
|       | ★腹囲<br>男女     | 85 未満<br>90 未満             |                            |                  | cm                      |
| 血圧    | ★収縮期血圧（最大血圧）  | ～ 129                      | 130 ～ 139                  | 140 ～            | mmHg                    |
|       | ★拡張期血圧（最小血圧）  | ～ 84                       | 85 ～ 89                    | 90 ～             | mmHg                    |
| 糖尿病検査 | 尿糖            | (－)                        | (±)                        | (+)～             |                         |
|       | ★空腹時血糖        | ～ 99                       | 100 ～ 125                  | 126 ～            | mg/dL                   |
|       | 随時血糖          | ～ 99                       | 100 ～ 125                  | 126 ～            | mg/dL                   |
|       | ★HbA1c        | ～ 5.5                      | 5.6 ～ 6.4                  | 6.5 ～            | %                       |
| 脂質検査  | ★HDL コレステロール  | 40.0 ～                     | 30.0 ～ 39.9                | ～ 29.9           | mg/dL                   |
|       | LDL コレステロール   | 60 ～ 119                   | 120 ～ 139                  | 140 ～            | mg/dL                   |
|       | ★空腹時中性脂肪      | 30 ～ 149                   | 150 ～ 299                  | 300 ～            | mg/dL                   |
|       | ★随時中性脂肪       | 30 ～ 174                   | 175 ～ 299                  | 300 ～            | mg/dL                   |
| 肝機能検査 | AST (GOT)     | ～ 30                       | 31 ～ 50                    | 51 ～             | U/L                     |
|       | ALT (GPT)     | ～ 30                       | 31 ～ 50                    | 51 ～             | U/L                     |
|       | γ-GT (γ-GTP)  | ～ 50.0                     | 50.1 ～ 100.9               | 101.0 ～          | U/L                     |
|       | アルブミン         | 3.9 ～                      | 3.7 ～ 3.8                  | ～ 3.6            | g /dL                   |
| 貧血検査  | 血色素<br>男女     | 13.1 ～ 16.3<br>12.1 ～ 14.5 | 12.1 ～ 13.0<br>11.1 ～ 12.0 | ～ 12.0<br>～ 11.0 | g /dL                   |
|       | ヘマトクリット<br>男女 | 40.0 ～ 54.9<br>37.0 ～ 47.9 | 33.0 ～ 39.9<br>30.0 ～ 36.9 | ～ 32.9<br>～ 29.9 | %                       |
|       | 赤血球<br>男女     | 410 ～ 600<br>380 ～ 530     | 350 ～ 409<br>340 ～ 379     | ～ 349<br>～ 339   | 万 /μL                   |
| 腎機能検査 | 尿蛋白           | (－)                        | (±)                        | (+)～             |                         |
|       | クレアチニン<br>男女  | ～ 1.00<br>～ 0.70           |                            |                  | mg/dL                   |
|       | eGFR          | 60.0 ～                     | 45.0 ～ 59.9                | ～ 44.9           | mL/分/1.73m <sup>2</sup> |
| 痛風    | 尿酸<br>男女      | 2.9 ～ 6.5<br>1.8 ～ 5.2     | 6.6 ～ 7.9<br>5.3 ～ 7.9     | 8.0 ～<br>8.0 ～   | mg/dL                   |

\*伊勢崎佐波医師会病院成人病検診センターの基準を参考にしています。他の健診機関の数値とは多少異なります。

検査項目の説明

\*検査項目は受診者によって異なります

| 肥満度の指標                                                                                              |                                                                                       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 身長、体重、BMI                                                                                           | 腹囲                                                                                    |  |
| BMIは『体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)』で算出し、BMIが22になるときの体重が標準体重で、最も病気になりにくい状態であるとされています。急激な体重の変化は、病気が隠れていることもあります。 | おへその高さの腹囲を測定し、内臓脂肪蓄積の度合いを調べます。内臓脂肪が過剰にたまると、たとえ体重が適正であっても、糖尿病や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こしやすくなります。 |  |

| 血圧の検査                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 収縮期血圧（最大血圧）、拡張期血圧（最小血圧）                                                                |
| 収縮期血圧は心臓から血液が送り出されるときの血圧、拡張期血圧は血液が心臓に戻ったときの血圧です。高血圧により動脈硬化が進むと、脳卒中や心臓病、腎臓病などの危険が高まります。 |

| 糖尿病の検査                                                                 |                                                                                                |                                  |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 尿糖                                                                     | 空腹時（随時）血糖                                                                                      | HbA1c                            |
| 血糖値が高くなりすぎると、尿にも糖がもれ出てくるようになります。検査前の食べすぎや、胃の手術を受けた人などは（+）以上になることもあります。 | 血糖は血液中のブドウ糖の濃度のことで食前・食後で変動します。空腹時血糖は10時間以上絶食ののちに測定した値です。血糖が高い状態が続くと動脈硬化が進み、様々な病気を発症する危険が高まります。 | 過去1～2か月の血糖値の平均を反映し、糖尿病の診断に役立ちます。 |

| 脂質の検査                                                                |                                                                     |                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| HDLコレステロール                                                           | LDLコレステロール                                                          | 空腹時（随時）中性脂肪                                                                    |
| 善玉コレステロールともいい、血管壁に付着した余分なコレステロールを取り除きます。有酸素運動などにより増加し、肥満や喫煙により減少します。 | 悪玉コレステロールともいい、血管内に蓄積し動脈硬化を進行させます。さらに血管をふさいで血流を悪くし、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。 | 空腹時中性脂肪は10時間以上絶食ののちに測定した値です。食べすぎや、アルコールのとりすぎなどにより数値が高くなります。脂肪肝、動脈硬化が進む原因になります。 |

| 肝機能の検査                                                                                       |                                                                  |                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| AST（GOT）、ALT（GPT）                                                                            | γ-GT（γ-GTP）                                                      | アルブミン                                     |
| AST（GOT）は肝細胞や心筋、骨格筋に含まれ、ALT（GPT）のほとんどは肝細胞に多く含まれています。数値が高いとき、ウイルス性・アルコール性の肝炎や脂肪肝などの肝障害が疑われます。 | 肝臓や胆道に障害があると数値が高くなります。アルコール常飲者では数値が高くなることから、アルコール性肝炎発見の指標ともなります。 | 血液中の総蛋白の70％を占める成分です。肝障害や腎臓病、低栄養状態でも低下します。 |

| 貧血の検査                                        |                                                 |                                                             |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 血色素                                          | ヘマトクリット                                         | 赤血球                                                         |
| 赤血球に含まれるたんぱく質で、全身へ酸素を運ぶ働きをしています。鉄分の不足で減少します。 | 血液に含まれる赤血球の割合です。低い場合は貧血が、高い場合は多血症や脱水症などが考えられます。 | 血液中の赤血球の数を調べます。全身の組織へ酸素を運び、二酸化炭素を回収する働きがあります。減少すると貧血を起こします。 |

| 腎機能の検査                                              |                                                                 |                                                              |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 尿蛋白                                                 | クレアチニン                                                          | eGFR（推定糸球体ろ過量）                                               |
| 腎臓の働きが低下すると、通常尿に出ない蛋白が尿に出てきます。尿蛋白（+）以上は慢性腎臓病が疑われます。 | 筋肉でつくられ、血液から腎臓を通り、尿中に排泄されます。この値を基にeGFR（推定糸球体ろ過量）を計算し、腎臓の働きをみます。 | 腎臓機能の推定値です。クレアチニンの値と年齢、性別から計算します。数値が低いほど腎臓の働きが低下していることを示します。 |

| 痛風の検査                                      | 心臓の検査                                         | 眼底の検査                                                                        |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 尿酸                                         | 心電図                                           | 眼底                                                                           |
| 数値が高いと痛風関節炎を発症したり、腎機能障害や尿路結石の原因になることもあります。 | 心臓の働きを調べます。心臓が発する電流の波形で、脈や心筋、冠動脈などの異常が発見できます。 | 糖尿病の合併症である糖尿病網膜症や、動脈硬化が原因で起こる脳卒中などを知らせるための重要な手がかりになります。緑内障などの眼科疾患の発見にも役立ちます。 |

| 前立腺がん検診                                              |                                                   | 対象者：50～84歳の男性 |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------|
| PSA（ng/mL）                                           | 【基準値】50～64歳：3.09以下 / 65～69歳：3.59以下 / 70歳以上：4.09以下 |               |
| この数値が高い場合、前立腺の病気の可能性があります。基準値以上の方は泌尿器科で詳しい検査を受けましょう。 |                                                   |               |

| 肝炎ウイルスの検査                                                           |                                                               | 対象者：40～70歳の過去に受けていない人 |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------|
| HBs抗原検査【基準値】陰性                                                      | HCV抗体検査【基準値】感染している可能性が低い                                      |                       |
| B型肝炎ウイルスに感染しているかを調べます。急性あるいは慢性肝炎となることがあります。陽性の場合は医療機関で詳しい検査を受けましょう。 | C型肝炎ウイルスに感染しているかを調べます。感染している可能性が高いと判定された場合は医療機関で詳しい検査を受けましょう。 |                       |

メタボリックシンドロームとは・・・

内臓脂肪型肥満の人が軽度でも「高血糖」「脂質異常」「高血圧」といった生活習慣病の危険因子をあわせもっている状態をいいます。検査結果により、「基準該当（メタボの該当）」、「予備群該当（メタボの心配あり）」、「非該当（メタボの心配なし）」に判定されています。

特定保健指導を受けましょう

特定保健指導では、メタボリックシンドロームの心配がある人に、生活習慣改善に向けての健康づくりのお手伝いをしています。対象となった人には、市から特定保健指導のご案内をします。  
※糖尿病、高血圧または脂質異常症の治療に係る薬剤を服用している人を除きます

メタボリックシンドローム

過食 運動不足  
↓  
内臓脂肪の蓄積  
↓  
糖尿病 脂質異常症 高血圧  
↓  
動脈硬化

メタボリックシンドロームの危険性をチェック!!

腹囲  
男性・・・85cm以上  
女性・・・90cm以上

はい  
いいえ

BMI  
25以上

はい  
いいえ

血圧  
収縮期血圧 130mmHg以上または  
拡張期血圧 85mmHg以上

血糖  
空腹時血糖100mg/dL以上または  
HbA1c5.6%以上

脂質  
空腹時中性脂肪150mg/dL以上または  
(随時中性脂肪175mg/dL以上)  
HDLコレステロール40mg/dL未満

はい  
いいえ

喫煙あり・なし

はい  
いいえ

特定保健指導を受けましょう

来年も健診を受けましょう