

健診結果が届いたら

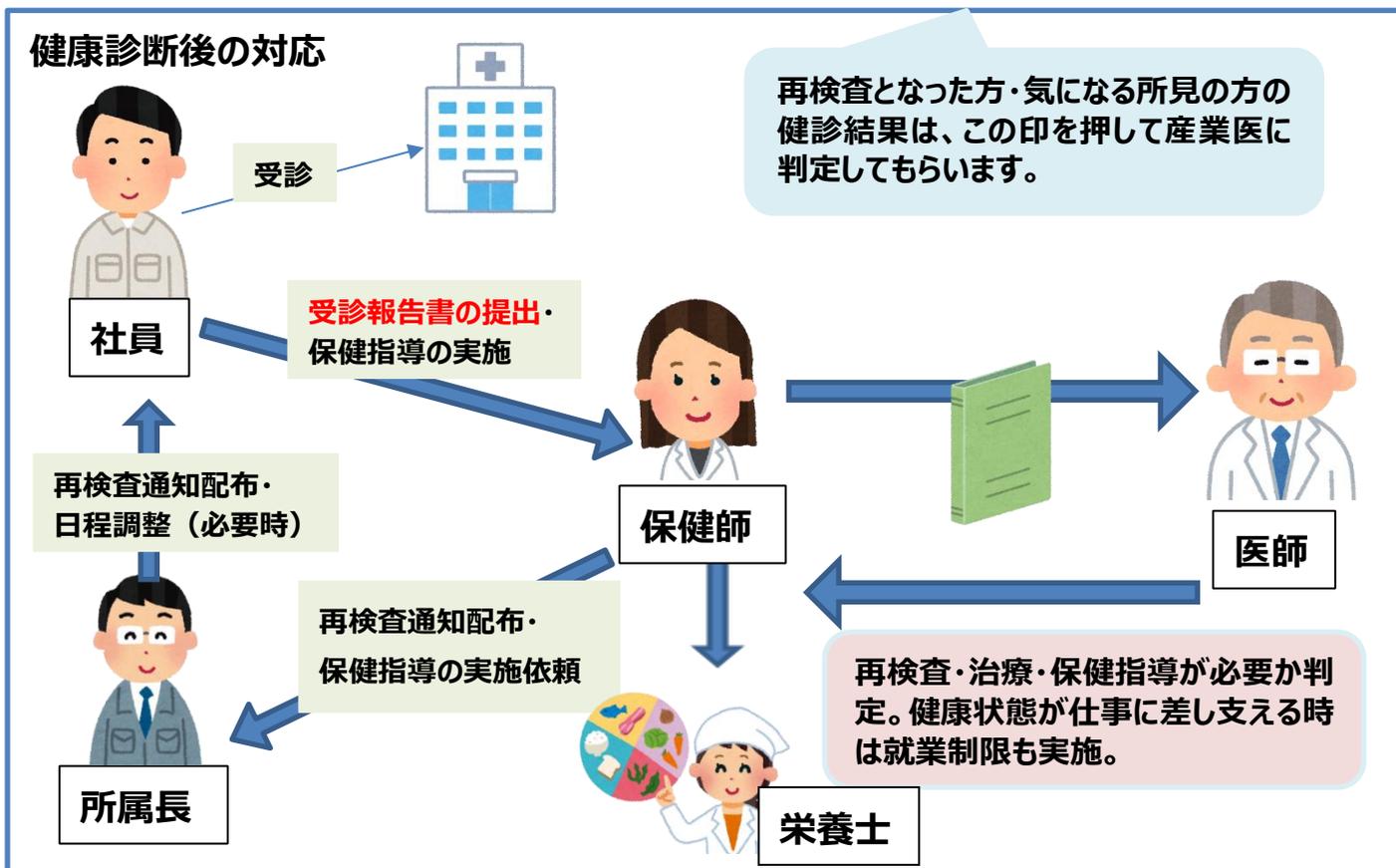
令和4年12月21日
ホルテックスセイゲン
健康管理室 佐藤

★健診結果が返ってきたらしっかり確認してみましょう。自覚症状が全くなくても、何らかの病気のサインがでている可能性があります。

健康診断の結果の見方

- ① まずは、判定・総合所見を確認。
- ② 経年変化も確認してみましょう
- ③ なぜその数値になったのか、理由を考える。

日付	年	月	日
指導区分	0. 措置不要	1. 要保健指導	
	2. 要経過観察	3. 要再検査	
	4. 要医療		
就業判定	0. 通常勤務	1. 就業制限	
	2. 要休業		



再検査が必要な方には健康管理室より再検査通知を出します。

通知を受け取った方は、就業時間内に受診する事ができますので、上長と相談の上、早めに再検査を受診しましょう。精密検査受診報告書の提出もお願い致します。

【保健指導について】

産業の指示による健診事後指導と、特定保健指導があります。

特定保健指導は、メタリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）のリスク数を一定数以上有し、**生活習慣病のリスクが高い人が対象となります。**

管理栄養士との連携が開始されました！！ **NEW**

① 特定保健指導等の指導対象となっている方 ② 保健師が必要だと判断した方
上記対象者には、指導時に栄養指導をご案内させていただきます。

- 対象者は、無料で正田病院：管理栄養士の指導が受けられます。
健診結果に基づいた栄養指導を就業時間内に受ける事が出来ます。

生活習慣病は予防できる～項目ごとに確認してみましょう～

① 肥満② 血圧③ 血糖④ 脂質+喫煙は、動脈硬化を促進する 5 つの危険因子です！！

① 肥満

- ・肥満の程度は、身長・体重から計算する BMI でわかります。
- ・〔BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) 〕
- ・BMI 25 以上を肥満と判定します。



「食べ過ぎ」になっていませんか？若いときより、基礎代謝量が減っています。

② 血圧

- ・上の血圧 140 もしくは下の血圧が 90 以上は高血圧
- ・日本人の 3 人に 1 人は高血圧。通院者数の最も多い疾患です。
- ・放置すると血管に負担大。脳疾患や心疾患・腎臓病など様々な病気を引き起こします。
- 脳・心臓・腎臓の血管は、太い血管から急に細い血管になるという特徴があるので、血圧の影響を受けやすくなっています。



血圧を下げるには、**体重管理と減塩**が最も有効だと言われています。

③ 血糖

血糖値が高い状態が続くと、全身の血管が障害されます。

血糖値改善には、

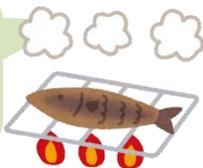
- **適度な運動**、特にウォーキング等の有酸素運動は**インスリンが効きやすいからだに**また、筋トレで筋肉が増えると**筋肉中にブドウ糖を多く貯蔵**出来ます。
- 野菜や魚、豆類を中心とした**和食が理想的**。血糖値上昇がゆるやかな、野菜やきのこから先に食べ、1日3食ゆっくり、よく噛んで食べましょう。
- 禁煙 ● 歯周病が出す毒素はインスリンの働きを阻害します。歯の定期検診を。



④ 脂質

脂質異常症は、知らないうちに動脈硬化をどんどん進めていきます。遺伝性の脂質異常症の方もいますが、遺伝性だから仕方がない・・・ではなく、人より動脈硬化リスクが高くなりますので注意が必要となります。

- **適度な運動** ● 冷蔵庫に入ると固まる、飽和脂肪は避け、固まらない**不飽和脂肪酸を適度に摂取**（大豆油・ごま油・オリーブオイル・魚など） ● 禁煙



STOP!! 動脈硬化

ストレッチで血管が柔らかくなり、動脈硬化を防ぐというデータがあります。血管を柔らかくするには、中強度以上の運動が効果的です。（ジョギング・速歩・テニス等）しかし、運動する時間が無い方や苦手な方は、1日5分のストレッチから始めてみてはいかがでしょうか？ストレッチは、冷え性防止やリラックス効果、姿勢改善にもつながります。