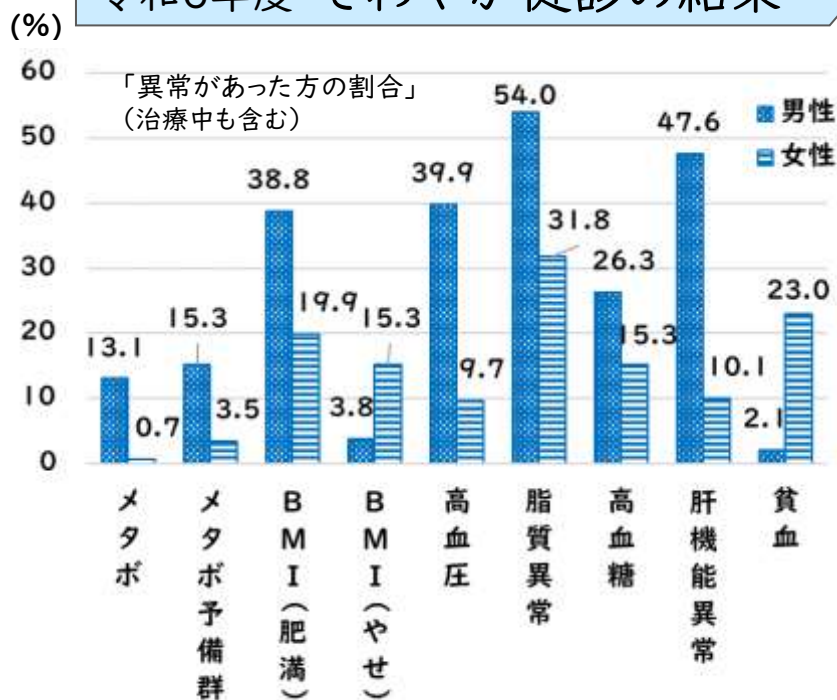


さわやか健診 若いうちからしっかり受けよう



さわやか健診とは、職場等で健診の機会がない 40 歳未満の方を対象にした健診です。健診で自分の身体の状態を確認し、肥満ややせ、生活習慣の乱れを改善することで、病気の予防につながります。

令和6年度 さわやか健診の結果



健診結果の傾向



男性

- ・脂質異常が半数以上
- ・肝機能異常が約半数
- ・メタボ、メタボ予備軍が約 3 人に 1 人
- ・肥満、高血圧、高血糖の方も多い



女性

- ・脂質異常が約 3 人に 1 人
- ・肥満、貧血が約 5 人に 1 人
- ・やせ、高血糖にも注意

メタボリックシンドローム (通称メタボ) に注意

メタボとは、内臓脂肪の蓄積に 高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態のことです (引用: 厚生労働省 e-ヘルスネット)

内臓脂肪型肥満 (腹囲基準値以上) +
腹囲: 男性 85cm 以上 / 女性 90cm 以上

下記の 3 項目のうち、2 項目以上該当
高血圧・高血糖・脂質異常
(喫煙もリスク因子)

!! 過剰な内臓脂肪から
動脈硬化を進行させる
ホルモンが分泌

!! 動脈硬化が加速し、
病気の症状が悪化

あなたの血管の中では...

圧がかかる 傷がつく

動脈硬化

!! 心臓病・脳卒中
糖尿病合併症・腎臓病 などに
つながる可能性
↓
障害や死亡につながることも...

メタボに該当しなくても、油断は禁物!

基準値より「ちょっと高め」でも肥満・高血圧・高血糖・脂質異常が重なると、心臓病の発症率が高くなります

はじめよう 健康のための生活習慣~20・30 代の今からできること~

1 日 3 食 バランスよく食べる

1 日 3 食 規則正しく食べることで
身体のリズムが整います。

野菜から食べ、よく噛んでゆっくり食べる

野菜から食べると血糖値の急上昇が抑えられます。
よく噛むことで食べすぎ防止に。



普段の生活から +10 分 身体を 動かし、座りっぱなしをさける

30 分に 1 回は立ち上がることを意識しましょう。

睡眠の質を見直す

睡眠不足は心や身体に悪影響を及ぼします。
生活リズムを整え、快適な睡眠をとりましょう。