

健康トピックス

健診を受けて、健診結果を健康づくりに役立てましょう。

20歳代から徐々に低下する基礎代謝。年とともに徐々に体重や腹囲が増していませんか？

健診結果をもとに、食生活や運動などを工夫することで、病気の予防が期待できます。また若い頃の健診は、自分の体質を知る良い機会です。

毎年健診を受け、また健診結果から食生活や運動不足を改善して、これからの自分に向けて健康づくりをしましょう！

健診結果と生活習慣の関係

- 肥満度
食べ過ぎ、食事時間、運動不足など
- 血圧
塩分の多い食事、運動不足、疲労、不眠、喫煙など
- 血清脂質(中性脂肪・LDLコレステロールなど)
脂や糖質の多い食事、野菜不足、運動不足など
- 肝機能
アルコール量、疲労感、ストレス、免疫力など
- 血糖
食べ過ぎ、糖質の多い食事、運動不足など

健診を健康づくりに活かすコツ!! ~体重・腹囲が気になる人の具体的な減量法~

ステップ1:記録 食べている量と活動量を知ろう!

- ①一日食べた物や時間を記録する。食事量、栄養バランスなどをみる。
- ②万歩計を付けて、一日の活動量を知る。
- ③体重または腹囲を測る。

ステップ2:減量目標を決める 体重1kgまたは腹囲1cmを減らすには、約7,000kcalの消費が必要。

減量目標: 3カ月で体重2kg(または腹囲2cm)を減らすには、
(7,000×2) kcal ÷ 3カ月 ÷ 30日 = 1日156kcalの減量をする。

ステップ3:減量実践 1日156kcalを消費するために、食事と運動を併用しましょう。

食事: 缶コーヒー1本を減らす。(約250gで95kcal) _____ 95 + 70 = 165kcal減量
運動: 室内掃除をする。(体重70kgの人は20分で70kcal消費) _____
※食事では、調理法(揚げる・焼く・蒸す)の工夫によりカロリーダウンできます。
※身体活動では、子どもと遊ぶ(15分)、歩く(20分)でも同様の消費ができます。

上記のように、少し食事や運動などの生活習慣を意識することで健康づくりは実践できます。保健センターでは、健康相談やヤングエイジ健診、国民健康保険加入の方の特定保健指導などで皆さんの健康づくりを応援しています。健診を受けて健康づくりのために、ぜひご利用ください。

<健康相談・栄養相談・歯科相談>

と き 10月26日・12月21日・
平成25年2月22日 各金曜日
午前9時30分～11時 ※1人30分
ところ 保健センター
対象・参加費 市内在住の方(無料)
※予約制です。電話で保健センターへ。

<ヤングエイジ健診>

対 象 満18歳～39歳の市民
内 容 身体測定 血圧測定 尿・血液検査
ところ 市内委託医療機関
参加費 1,000円(非課税世帯・生活保護の方は無料)
申し込み 保健センターへ。