

# 成人健康診査を

## 受けましよう

自分の健康状態を知り、生活習慣病を予防ましよう



健康に生活するために、運動、食事、体重コントロールに気を配っている方も多いのではないのでしょうか。普通に食べているのに太ってしまったら、健康に良いと思っていたことが間違っていたりということはありませんか。改めて毎日の生活について振り返ってみましよう。

❖まずは自分の標準体重(BMI)を知りましよう！

○標準体重(kg)：身長(m)×身長(m)×22  
○BMI：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
※BMIとは体格指数を示すものです(やせ：18.5未満、標準：18.5以上25未満、肥満：25以上)。  
※標準体重に近づけるよう、体重をコントロールしましよう！

❖食生活を振り返りましよう！  
当てはまることはありますか？

①調理パンや菓子パンをよく食べる

菓子パンやサンドイッチなどの調理パンは、軽食のイメージがありますが、高カロリーなものが多くです。ご飯軽く1膳分(100g)188キロカロリーに対し、卵サンドは約300キロカロリー、あんパンやメロンパンは約400キロカロリーと高カロリーで、注意が必要です。



②甘い飲み物が好き

飲み物のカロリーは忘れがちで、太る原因の1つです。缶コーヒー(ミルクや砂糖入)やスポーツドリンク、果汁100%ジュースは高カロリーで、お茶や無糖の物を選ぶことが肥満予防につながります。



③体に良い食品を多量に食べる

インターネットなどで、牛乳にきな粉やゴマ、ハチミツを加えた飲み物が紹介されていますが、非常に高カロリーです。体に良いといわれている食品も、まとめて習慣的に取るに太る原因になります。

④野菜ジュースをよく飲む  
ジュースはビタミン類は取れても、食物繊維が十分に取れません。野菜などに含まれる食物繊維は腸内環境を整えることに加え、悪玉コレステロール(LDL)を排出し、少ない食量でも満腹感を得られるメリットがあります。野菜ジュースは、補助的なものとして1日コップ1杯(200ml)程度でましよう。

⑤主食を減らしておかずを多く食べている

おかずには脂肪や塩分が含まれています。ご飯を減らしておかずを多く食べる方がいますが、血圧や悪玉コレステロール、中性脂肪などが高めの方は注意が必要です。

⑥間食をする

間食で取るカロリーは1日100〜200キロカロリーまでに抑え、食べる時間帯を決めましよう。バターやクリームを使う洋菓子は高カロリーなので、食事だけでは不足しがちなビタミンやミネラルが取れるもの(果物や牛乳・乳製品など)を食べましよう。



また、間食の内容や回数などを決めることで、生活習慣病の予防につながります。

食生活を振り返ってみて、見直したいことはありませんか。できることから少しずつ始めていくことが生活習慣病の予防につながります。血糖値・血圧・悪玉コレステロール・中性脂肪が高めな方や体重が減らない方、食事のバランスが心配な方はご相談ください。

❖成人健康診査について

一般健診、特定健診、胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳がん検診、歯科検診が19歳から受けられます。(一部、加入保険・年齢・性別で対象あり)

自分が健康であることを確認するために、1年に一度は健診を受けましよう。

健診を受けることで、病気の早期発見や早期治療をすることができます。また、自分の健康状態を知り、生活習慣を改善するきっかけになります。健康診査の申し込みや問い合わせについては、健康課までご連絡ください。

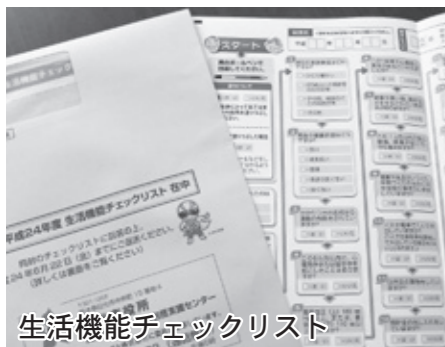
くわしくは

健康課(今市保健福祉センター内)  
☎(21)2756

# 生活機能チェックリストにご回答ください



くわしくは  
高齢福祉課地域包括支援センター  
☎21-2137



生活機能チェックリスト

生活機能チェックリストで診断ましよう!!  
市は、市民の皆さんがいつまでも住み慣れた地域で健康で元気に生活していただけるよう、生活機能チェック

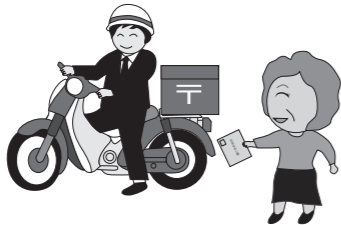
健康寿命って何?

健康寿命という言葉をご存じましようか。健康寿命とは、介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して生活できる期間のことをいいます。  
県の調査によると、日光市の平均は、女性が82.1歳で県内24位(26市町中)、男性が77.3歳で県内19位(26市町中)です。

## 生活機能チェックリストの流れ

郵送

チェックリストが対象者宛てに郵送されます



記入

対象者本人が、自身の状態を振り返り、チェックリストに記入します。記入後、返信用封筒で郵送まします



回答

チェックリストの結果に基づいたアドバイス票が対象者に届きます



※必要に応じ、介護予防教室の案内も送付まします

グラフ：生活機能チェックリストによる判定結果

