



さ

ろ

ま

げ

ん

き

王

国

保健福祉課保健推進係 Tel 2・1212

★今月のテーマ：健診をムダにしない!!

健診は、病気の早期発見、早期予防を目的に実施しています。生活習慣病は自覚症状のないことが多く、早期の段階で異常を見つけ治療をすることが目的のひとつですが、生活習慣を振り返り改善するきっかけにすることも、もうひとつの大切な目的です。

健診は、元気な将来のための投資です。健診の結果が届き、病院受診の必要性がないとそのままに…では、せっかく健診にかけたお金と時間がムダになってしまいます。今回は健康づくりの担当である保健福祉課長の検査データと取り組みから、健診の活用についてお伝えします。

保健福祉課長の検査データ

課長が、自身で整理した経年のデータを抜粋したものです。【表1】若い時からやっていた野球をやめて運動量が減り、仕事の忙しさの中で食事が不規則になったことで「服のサイズが3Lになり、動くとき息切れがする」などの自覚もあり、体重が徐々に増えていることはわかっていましたが、「体重が、89・9 kgになって90 kgになると、さすがにマズイ」と思ったのをきっかけとして、生活改善への取り組みをスタートしました。脂質の数値が高く、薬を飲んでいた時期もありましたが、『生活習慣病』なので、根本的な原因である生活習慣を見直して、薬に頼らないようにしようと取り組みを継続しています。

《活用ポイント①》

健診の結果を単年だけでなく、経年の変化を見られていることが良いですね。

単年度だけを見ると、「この時は、前の日飲み会だったから」「年末年始があったから」「夏になったらいつも痩せるから」と、数値が少し悪くても理由をつけて目をつぶってしまっているかもしれません。しかし、経年の結果の傾向をみると、「お酒を飲

んでいなくても数値が高い」「夏場に体重は落ちて、それ以上に増えている」などがわかります。また、データを収集することで客観的にみることができます。客観的な視点をもつと、解決策がひらめきやすくなります。

昨年の健診では、体重が減っているのにお腹周りは増えていることがショックだったようですが、今年はクリニックさるまにあるCT検査を追加し、腹囲と内臓脂肪を機械で測定して変化をみています。【図1】（数値はまだ高めですが…）取り組みにより体重や腹囲が減少し、内臓脂肪も減っていることを客観的にみることで、取り組みの成果を感じられていました。

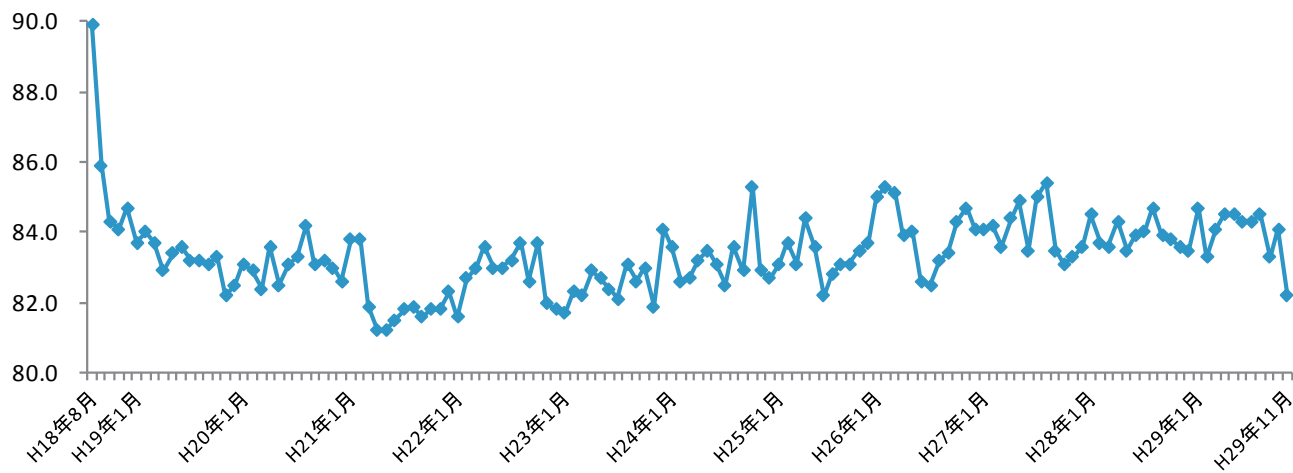
生活改善の取り組み

食生活の改善のため、野菜を摂取することを意識するようになり、それに伴いご飯の摂取量を少なくすることにもつながりました。また、テレビを見たり音楽を聞きながらエアロバイクを30分程度こぐようにしました。そして、毎朝、体重測定をして運動の記録と体重の変化をグラフにしています。【図2】体重が減少し

【表1】人間ドック検査結果の推移（※塗りつぶし：服薬治療中 有所見値以上）

	H 17	H 18	H 19	H 20	H 21	H 22	H 23	H 24	H 25	H 26	H 27	H 28	H 29
年齢	43 歳	44 歳	45 歳	46 歳	47 歳	48 歳	49 歳	50 歳	51 歳	52 歳	53 歳	54 歳	55 歳
体重	87	83.5	81.5	82.5	81.5	83.2	82.3	82.7	83	84.1	84.4	83.8	82.4
BMI	26.8	25.6	25.6	25.2	25.5	25.2	25.7	25.5	25.3	26.0	26.1	25.9	25.4
腹囲					89.5	90	89.2	92.6	91	90.4	93	94	90
中性脂肪	95	146	233	225	133	229	145	122	139	185	279	188	103
LDL コレステロール	75	122	132	135	128	156	149	169	148	162	138	154	165
血糖値	110	88	98	100	94	95	93	86	90	87	88	86	88
HbA1c	5.5	5.5	5.1	5.3	5.5	5.0	5.5	5.4	5.9	5.8	5.5	5.6	5.6
GPT	52	28	44	34	32	33	29	27	26	24	34	24	23

【図 2】 体重の変化



ていくのが楽しみとなり継続できた
そうですが、ちょっと走っても息切
れをしないなど、続けることでの効
果も改めて感じたそうです。

《活用ポイント②》

成果を確認できることが取り組み
を継続し、習慣化していくためには
とても大切です。その方法のひとつ
として、グラフにして自身で記録に
しているということが良いですね。
スマートフォンアプリを活用した
り、カレンダーに印をつけるなど自
身で取り入れやすい方法で記録をつ
けてみてください。少しでも「やれ
た」ということが確認できると自信
につながります。

また、体重を測る頻度が多い人は
体重が増加しにくいということがわ
かっています。逆に1週間以上測ら
ないと体重が増えやすいという研究
データもあります。体重を測ること
で体調の変化や体のリズムがわか
り、自身の健康への関心も高まり、
体重が増加した際に調整をする等の
行動につながりやすくなります。

職場だけでなく、地域での活動な
どで、会食や飲み会の機会も多い中、
「食べる時は食べ、飲む時は飲む」
と我慢はしていないそうです。また、
エアロバイクは天気によって左右されず、
夜の自分の時間でできることが選択

した理由だったそうですが、体調に
あわせてこぐ時間やスピード等の運
動強度を調整し、無理をしないよう
にしています。そして、飲み会の次
の日などは体重が増えるのも想定内
として、取り組みを再開・継続され
ています。

「洋服のサイズが3Lから2Lと
なり、もう戻りたくない」という気
持ちがあるとのことでしたが、奥さ
んと一緒に取り組み、お互いに成果
を感じていることも取り組み継続の
要因となっていました。

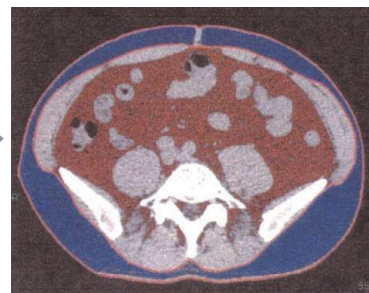
《活用ポイント③》

生活習慣の予防は、少しでも良い
行動を「習慣化」することが大切です。
そのためには、無理をせずに取り
組めることがポイントとなります。
目標や取り組み内容は小さなことか
ら始めると継続しやすくなります。
それを達成できたということが、満
足感・肯定感を高めて、取り組みの
継続、習慣化につながっていきます。
自身の生活の中に取り入れやすい
簡単な内容や方法からやってみるこ
とがいいですね。

【図 1】 CT 検査（内臓脂肪）の変化（H29 年 3 月→ H29 年 11 月）



腹囲：92.80 cm
内臓脂肪面積：180.06 cm²



腹囲：89.79 cm
内臓脂肪面積：161.78 cm²

健診結果の活用を！

健診をうけることで、生活を振り
返るきっかけになるとともに、課長
にとっては良くても悪くても取り組
んだ成果を確認する機会のひとつが
『健診』となっています。ぜひ皆さ
んも毎年健診をうけ、健診結果を活
かしていただきたいと思います。