

これからも元気に働くために！

健診結果の見方と活かし方

株式会社ドクタートラスト

保健師

今回の研修の目的

1. 健診結果の見方が分かる
2. 自分の生活習慣を振り返る機会とする
3. 生活習慣改善に取り組める（目標を設定する）

目次

1. 健康診断は毎年受けないといけない？
2. 生活習慣病・メタボリックシンドロームとは
3. 健診結果の見方
4. 生活習慣改善～食事編～
5. 生活習慣改善～運動編～



生活習慣病予防は「今から！」が大切

生活習慣病のイメージ

健康な生活習慣

- ・バランスのとれた食事
- ・運動

レベル 1

- ・不適切な食生活
(エネルギー、食塩の過剰等)
- ・運動不足
- ・喫煙
- ・過度の飲酒
- ・過度のストレス

レベル 2

- ・肥満
(内臓脂肪型肥満)
- ・生活習慣病予備軍
(正常高血圧、
高血糖(境界領域)
等)

レベル 3

- ・肥満症
- ・糖尿病
- ・高血圧症
- ・脂質異常症

レベル 4

- ・虚血性心疾患
(心筋梗塞、狭心症
等)
- ・脳卒中
(脳出血、脳梗塞等)
- ・糖尿病の合併症
(腎症、網膜症等)

レベル 5

- ・日常生活における
支障
- ・半身のマヒ
- ・失明
- ・人工透析
- ・四肢切断
- ・認知症



内臓脂肪が体に悪い理由

脂肪細胞からは、生活習慣病を抑制する「**善玉**」と生活習慣病に関与する「**悪玉**」のホルモンが分泌されています！

【 善玉 】

生活習慣病を抑制する働き

- ・ **皮下脂肪**の脂肪細胞から分泌
- ・ 動脈硬化抑制に関与
- ・ 糖尿病抑制に関与



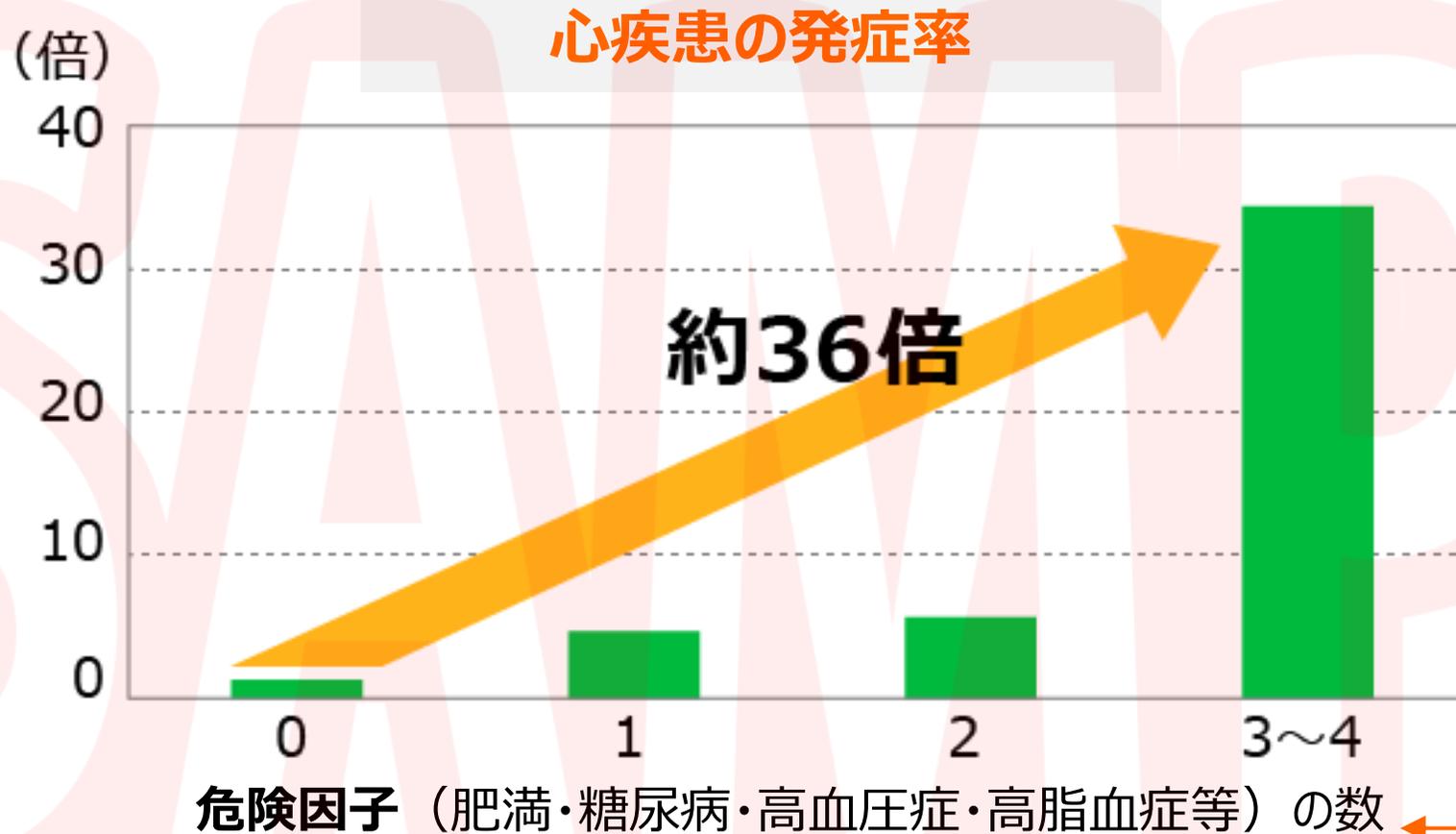
【 悪玉 】

生活習慣病に関与

- ・ **内臓脂肪**の脂肪細胞から分泌
- ・ 動脈硬化に関与
- ・ 脂質異常に関与
- ・ 糖尿病に関与
- ・ 高血圧に関与



内臓脂肪型肥満が怖い理由



【危険因子】
肥満
高血糖（糖尿病）
高血圧
脂質異常
喫煙 等

単項目が軽度異常であっても、
リスクが重なることで発病リスクが高まる！！

労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査より
Nakamura et al. Jpn Cric j.65:11,2001

食事改善のポイント①

ウエストが目立ってきたら

【参考検査数値】

腹囲 男性：85cm以上、女性：90cm以上

■ カロリーの摂りすぎに注意！

■ 腹8分目！

最初に野菜を食べてお腹を膨らませたり、皆で食べるなどゆっくり楽しく食べましょう

■ 脂質を控えよう

特に動物性(牛・豚等)の脂質を控えるようにしましょう。

青魚、まぐろなどがオススメです！



糖尿病・高血圧症・脂質異常症が疑われたら

【参考検査数値】

HDLコレステロール：40mg/dl未満、中性脂肪：150mg/dl以上
収縮期血圧130mmHg以上、拡張期血圧：85mmHg以上
血糖値：110mg/dl以上

■ コレステロールに気を付ける

魚卵やお菓子などに多く含まれています。

食物繊維をとりましょう。

(食物繊維はコレステロールを排泄しやすくします)



■ 飲み物に気を付ける

缶コーヒーやジュースには多くの砂糖が使われています。

無糖の物や、カロリー0に切り替えると良いでしょう。

痩せたいとき：どのくらいカロリーを減らせばよい？

体脂肪を 1 kg 減らす

=

腹囲を 1 cm 減らす

Q 1か月で体脂肪を1 kg 減らすためには、1日何kcal減らせば良いでしょうか？

※体脂肪を1 kg（腹囲を1 cm）減らすための消費カロリーは、約 **7000 kcal** です。

A $7,000 \text{ (kcal)} \times 1 \text{ (kg)} \div 30 \text{ (日)} = \text{約 } 233 \text{ kcal/日}$



ご飯（普通盛り）
150 g
250 kcal



食パン（6枚切り）
1枚
160 kcal



メロンパン
1個
490 kcal

減量効果がしやすいのが有酸素運動

摂取カロリー
食事



消費カロリー
身体活動・運動



体重減少

ウォーキング
135kcal



それぞれ30分行ったときの
消費カロリー量は…？

※体重60kgの場合で計算



筋トレ
75kcal

「有酸素運動」は、消費カロリーが高く「脂肪」を多く消費するため
「筋トレ」と比較すると減量効果が高い