



# アストの健康たより

令和3年2月号

## 健康診断結果からわかること？



早いもので年明けからもう1か月たってしまいました。コロナウイルス感染症の影響もあり、外出を控えていて、お家時間も増えているのではないのでしょうか？そこで、見直していただきたいのが、昨年の健康診断結果です。アストでも10月～11月に健康診断をそれぞれが受診しました。皆さんお手元にある健康診断結果きちんと見ましたか？受診勧奨（要精密検査）（要治療）などと記載されている項目はないですか？1年の始まりに健康診断結果をよく見直して生活習慣の改善に取り組みたいものです。

### （1）健診結果を知ろう！・・・健診結果は必ず保管しよう

#### ①検査値に一喜一憂しない

検査値はその時の状況により変動する場合があります。

例えば、血圧（時間によって違う）血糖値（食前に低く、食後に高くなる）

このように、健診を受けた時の状況によって検査値にも影響が出ることがありますので、健康状態の判定は、問診や集積されたデータをもとに総合的・多角的に行います。



#### ②検査値の変化を読み取りましょう

年々数値が変わっている項目はありませんか？人間の体はとても正直です。少しずつでも数値が悪くなっているようであれば、それは不規則な生活習慣の現われかもしれません。健診結果は、ただ単純に正常か異常かを見るのではなく、健康な頃の検査値から何がどのように変化してきたかを読み取ることが大切です。

### （2）健診結果改善に向けて、3つの大切なこと

#### ①食事・・・毎日のエネルギーはバランスの良い食事から

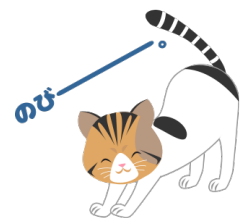


- |                      |                                     |
|----------------------|-------------------------------------|
| ・主食・主菜・副菜をそろえる       | ・外食や食品購入の際は栄養表示を参考に、栄養バランスとカロリーを考える |
| ・朝食は必ず食べ、夕食は腹八分目に    | ・量の不足を補うなら、ご飯より野菜や海藻、きのこの料理をプラスする   |
| ・よく噛んでゆっくり食べる        | ・肉の脂身や揚げ物は毎日食べないように                 |
| ・醤油をかけるのは、味を見てから     | ・野菜や海藻、大豆製品は毎日欠かさず食べる               |
| ・麺類の汁は残す             | ・甘いものはほどほどに、甘味飲料よりお茶・水・ノンカロリー飲料を選ぶ  |
| ・香辛料やレモンの酸味を使って薄味料理に |                                     |

#### ②運動・・・いつでも、どこでも、楽しく歩こう1日1万歩（1週間7万歩）！

##### 自分に合った運動でいい汗かこう、週合計60分

まずできることから始めましょう。最初は1日10分の運動でも構いません。体重が減らなくても運動そのものに効果があり、検査値は改善します。日常生活の中で体を動かす工夫を！



#### ③禁煙・・・禁煙は健康への近道です

- ・吸いたくなったら深呼吸
- ・食後はすぐに歯磨きをする
- ・水分はたっぷりとする
- ・アルコールやコーヒーを飲む機会にはたばこを吸いたくなりやすいので要注意
- ・定期的に運動する
- ・禁煙の意思を継続する
- ・腹八分目で食べすぎに注意



さあ、今日から生活習慣を見直しましょう！

