



# 膳所すこやかだより



令和5年度 第2号

【発行】膳所すこやか相談所 膳所二丁目5番5号 TEL077-522-1294

膳所すこやか相談所では、保健師・助産師・看護師が常駐し、赤ちゃんからお年寄りまで、地域の皆様を対象に、心身の健康に関する相談、身長・体重の計測や育児相談などを実施しています。また、健康情報を少しでも身近にお届けできるよう、出張健康講座も実施しています。皆様のご利用をお待ちしています。

## 8月～12月の健康相談

会場	日時
富士見市民センター	8/24、9/28、10/26、11/16、12/21 10:00～12:00 (第4または第3木曜日)
晴嵐市民センター	8/8、9/12、10/10、11/14、12/12 10:00～12:00 (第2火曜日)
膳所すこやか相談所	月～金曜日(祝日を除く) 9:00～17:00



予約先：膳所すこやか相談所  
電話 522-1294



10ポイント

## あなたは大丈夫？生活習慣病のリスクをチェック！

糖尿病、高血圧、脳卒中、脂質異常症などの生活習慣病にかかりやすいかどうか、そのリスクをチェック！下記の項目の内、あてはまるものにチェックを入れてください。

### 生活

- 20歳時より、体重が10kg以上増えている
- 歯磨きは1日1回以下である
- タバコを吸う
- お酒は1回2本\*以上、かつ週5日以上飲む
- 1日の座っている時間が10時間以上である
- 睡眠時間は5時間以下、9時間以上である
- しばしば孤独感を感じる
- 人と話すことが少ない
- 3年以上健診を受けていない
- 安静時心拍数が毎分90回以上である

\*目安は、350mL缶のアルコール飲料2本以上  
または日本酒2合以上

### 食事

- 食事を抜いたり、時刻がちまちちである
- 一人での食事が1日2回以上である\*
- 朝食、昼食、夕食それぞれ1回とする
- 早食いである
- 1日の野菜や果物の摂取量が両手に載る1杯以下
- 塩分が多い味付けが好みである
- 好きな食べ物に偏ってしまう
- 糖分を含む飲み物を1日4回以上飲む

### 運動

- 1週間の運動は60分以下である
- 1日で体を動かすことが60分以下である
- 休日は天気が良くても外出することが少ない

「生活」の項で3個以上、「食事」の項で2個以上、「運動」の項で1個以上あてはまる方は、要注意！40歳を超えると、生活習慣病リスクは高まります。要注意の方は、生活習慣病リスクが高く、すでに予備群になっている可能性があります。年に1回は必ず健康診断を受け、数値異常が見つかった際は最寄りの医療機関へ受診し、生活習慣の改善に取り組みましょう。

(出典：一般社団法人日本生活習慣病予防協会「あなたは大丈夫？生活習慣病のリスクをチェック！」)

※40歳以上75歳未満の方は「特定健診」、75歳以上の方は「健康診査」が受けられます。詳しくは裏面をご覧ください。

# 1年に1回、健診を受けよう！

## ～早めに発見、元気に長生き～

滋賀県の平均寿命は、男性全国1位、女性全国2位（令和2年）で長寿県ですが、**健康寿命**（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）は男性全国2位、女性全国7位（令和元年）で差があります。  
健康寿命は、生活習慣と関係があります。

※特定健診はご加入の保険者が実施します。各医療保険者にお問い合わせください。



大津市国保の方はこちら

### あなたの生活習慣はどうか！



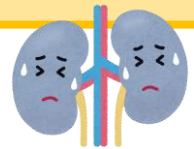
不適切な食生活  
運動不足  
過度の飲酒  
喫煙 など



別に元気だし、  
気にしなくてもいいん  
じゃないの？

【統計データの出典】県の平均寿命・健康寿命について（滋賀県 HP）

生活習慣が深く関与し、発症の原因となる病気が生活習慣病です。  
悪い生活習慣が長く続くと、**自覚症状なく、血管や臓器が傷ついていきます！**  
高血圧や高血糖、脂質異常を引き起こし・・・



### 特定健診※の検査項目

#### ○基本的な項目

- ・問診（既往歴、喫煙等）
- ・自覚症状
- ・身長、体重、腹囲  
BMI（体格指数）
- ・血圧
- ・肝機能：AST（GOT）  
ALT（GPT）  
γ-GT（γ-GTP）
- ・脂質：中性脂肪  
HDL コレステロール  
LDL コレステロール
- ・血糖（空腹時血糖  
または HbA1c）
- ・尿糖・尿たんぱく

#### ○詳細な健診項目

- ・心電図・眼底・貧血
- ・クレアチニン（腎機能）

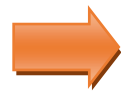
検査値に異常マークが持続すると



#### メタボリック症候群

- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症
- 動脈硬化
- 慢性腎臓病

自覚症状なく進んでいきます！



その結果・・・

**脳卒中 心筋梗塞 がん  
末期腎不全（人工透析）**

などのリスクが高まります！  
場合によっては、  
寝たきりや死に至ることも

※ 特定健診とは  
メタボリック症候群  
や高血圧、糖尿病、  
脂質異常症などの  
生活習慣病を早期  
発見し、早期対策に  
結び付けることを  
目的とした健診です。



### でも、大丈夫！

**早めに発見し、  
生活習慣を改善する  
ことにより検査値を  
改善し、病気の発症  
や進行を予防する  
ことができます。**

**健診を受けましょう！「健診結果の見方が分からない」  
「生活習慣の改善について詳しく知りたい！」という方は、  
お近くのすこやか相談所にご相談ください。**