

数字で見る！健康寿命の秘訣

おなかまわりは **男性 85センチ** **女性 90センチ** **未満**

腹囲の増加は内臓脂肪蓄積のサインです。生活習慣病に関係しています。



定期的な「モニタリング」の機会を持とう

健康診断(健康診査)は、事業者が雇用している労働者に受けさせる「定期健康診断」や、40歳～74歳の方が対象のメタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査」(定期健康診断と兼ねて実施されることがあります)、75歳以上の方が受ける介護予防の視点が加わった「後期高齢者健康診査」があります。

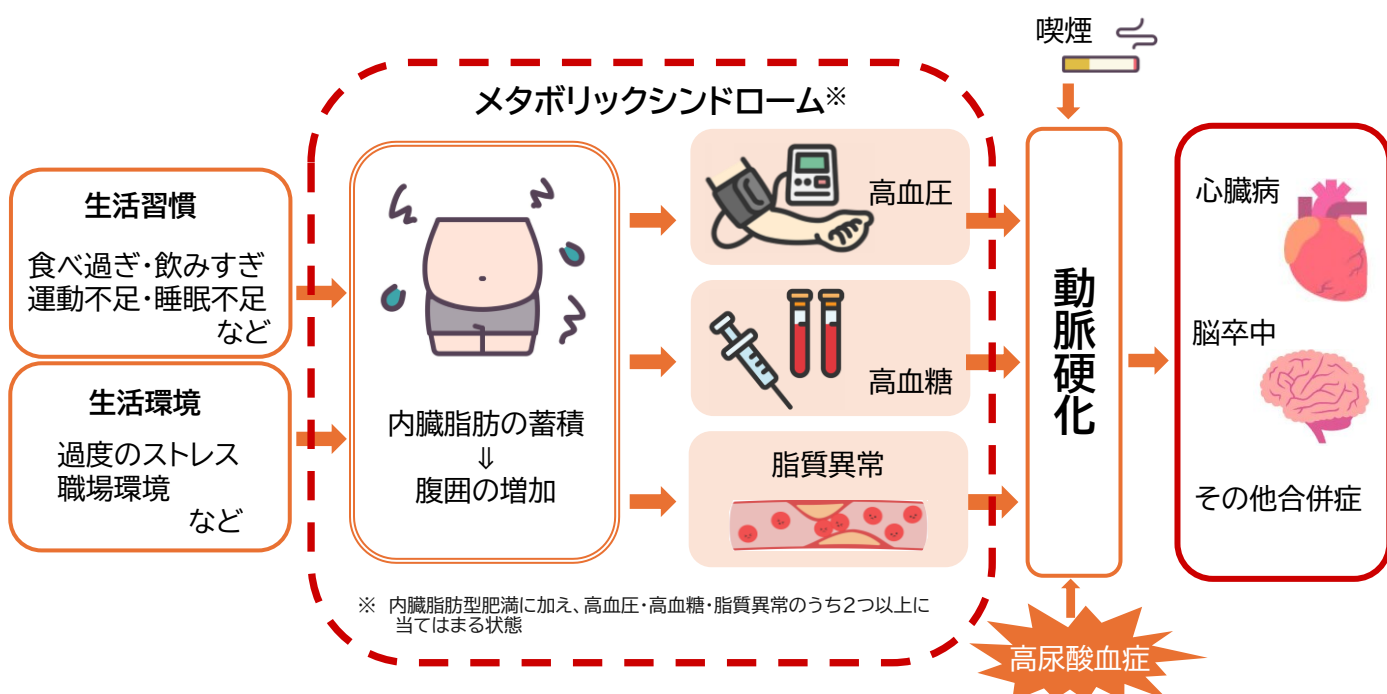
まずは**ご自身が受けることができる「けんしん」をきちんと受診しましょう。**

健康を受けよう



「メタボリックシンドローム」に注意！

40歳から始まる「特定健康診査」は、身体測定・血液検査・尿検査などを行い、**生活習慣病の発見・予防**を目的としています。特に「メタボリックシンドローム」といわれる状態が続くと、動脈硬化が急激に進み、重大な病気を引き起こす危険性が上がります。予防・改善には、**内臓脂肪型肥満の解消**がカギとなります。実は、**20～30歳頃から生活習慣病の兆候が見られる人もいます**。自覚症状がないから「健康」とは限りません。若いうちから職場の健診などをきちんと受け、からだの状態をチェックをし、必要に応じて生活習慣の見直しをすることが大切です。



今日からできる3つのアクション

Action 01

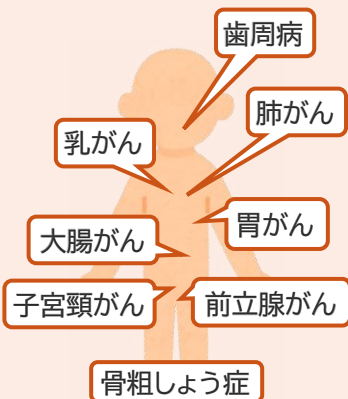
「けんしん」を受けよう



職場で実施される「定期健康診査」を必ず受診しましょう。通院中の人は主治医に相談してください。また、2人に1人はがんになる時代。がんは早期発見ができるほど、治る可能性が高くなる病気です。健康診断（健康診査）だけでなく、年齢に応じた「がん検診」を併せて受診しましょう。

久留米市の「けんしん」

久留米市では各種がん検診などを実施しています。職場の「けんしん」に含まれていない項目については、「久留米市のけんしん」もチェックしてみましょう。対象年齢や性別など、くわしくは右下の二次元バーコードよりご確認ください。



久留米市ホームページ「健康診査・がん検診」→

Action 02

結果を確認しよう

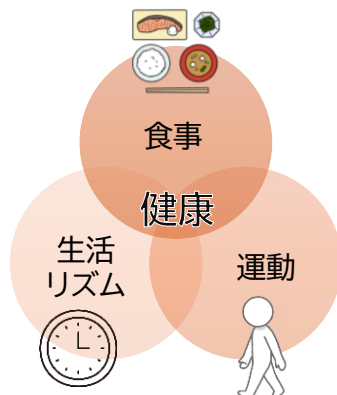


けんしんの結果が「要精密」や「要受診」であった場合は、迷わず医療機関を受診しましょう。また、異常がなくても今年の結果を見るだけでなく、過去の健診結果と比較してだんだん数値が悪くなっている項目が無いかなど、**経年的に変化を見比べてみてください。**さらに、腹囲や血圧、血糖、脂質など、「**数値が高い項目がいくつ重なっているか**」についても確認しましょう。重なりが多いほど、生活習慣病や重大な病気のリスクが大きくなります。けんしんは、『**受けた後が大事**』です。

Action 03

生活習慣を見直そう

検査値の変動があったタイミングで生活習慣が変化していることも多いです。健診の結果を、食事、運動、生活リズムなどの**生活習慣を見直すきっかけにしましょう。**生活習慣の見直しは、長く続けられるように、無理のない範囲で少しずつ行うことをお勧めします。また、場合によっては専門職と共に生活を見直す「保健指導」の案内があることもあります。



健診結果を入力して
将来の生活習慣病の発症確率をチェック

ひさやま元気予報

ひさやま元気予報



発行：久留米市保健所健康推進課

TEL 0942-30-9331

FAX 0942-30-9833