



健診結果を活用しましょう

特定健診の目的は、自覚症状が分かりにくい、生活習慣病の早期発見です。
受けたままにせず、結果を確認して生活習慣を見直すきっかけにしてください。

【基準値をこえていませんか？ この部分は必ずチェックしましょう】

- | | | |
|--------------------------------|---|--|
| ☐ 腹囲 | } | 肥満は、生活習慣病の悪化のスピードを加速させます。 |
| ☐ BMI | | |
| ☐ 血圧 | } | 高血圧、高血糖状態は血管の壁を傷つけ血管の老化を早めます。 |
| ☐ 空腹時血糖 | | |
| ☐ HbA1c | } | 腎臓の機能の目安です。尿蛋白が出ていたり、eGFR 値が低い方は注意が必要です。 |
| ☐ 尿蛋白 | | |
| ☐ eGFR | | |

詳しい健診結果の見方は、後日市が送付する結果票に同封されるパンフレットをご確認ください。

【家庭で血圧を測ることをおすすめします】

最新の研究では「高血圧は、脳卒中及び心疾患の最大危険因子」と言われ、血圧を正しく知り、コントロールすれば脳出血や脳梗塞の予防に非常に効果があるとされています。高血圧の原因には、遺伝や生活習慣、環境、血圧をあげる疾患の影響などさまざまありますが、いずれにしても高い状態のまま放置することは危険です。

診察室血圧140/90mmHg、家庭血圧135/85mmHg 以上の方は、医療機関にご相談されることをお勧めします。

家庭で血圧測定をする目的は

ふだんの血圧の状態を正確に知ることで、
昼の血圧が正常でも、早朝に血圧が高くなるなどの「**仮面高血圧**」が分かります。

4 記録をする

測定値は記録して、主治医に見てもらいましょう。高血圧が続く、または過剰な降圧がある場合は、主治医が降圧剤を見直す判断材料になります。

1 血圧計の選び方

上腕測定タイプ **おすすめ**

上腕挿入タイプ **おすすめ**

手首測定タイプ **×**

2 正しい測定方法

測定のタイミング

- 1日2回(朝・夕)行う

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行った後
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前

夕

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する時は上にあげた条件を守ることが大切です。

測定のポイント

椅子に座って1～2分経ってから測定する。

座ってすぐだと血圧が安定していません。

薄手のシャツ1枚なら着たまってもよい。

カフは心臓と同じ高さで測定する。

カフが心臓より低い位置だと正しい値が出ません。

正常血圧の基準値		
	収縮期	拡張期
家庭で測定	115未満	75未満
病院で測定	120未満	80未満
高血圧の診断基準		
降圧治療の対象		
	収縮期	拡張期
家庭で測定	135以上	85以上
病院で測定	140以上	90以上

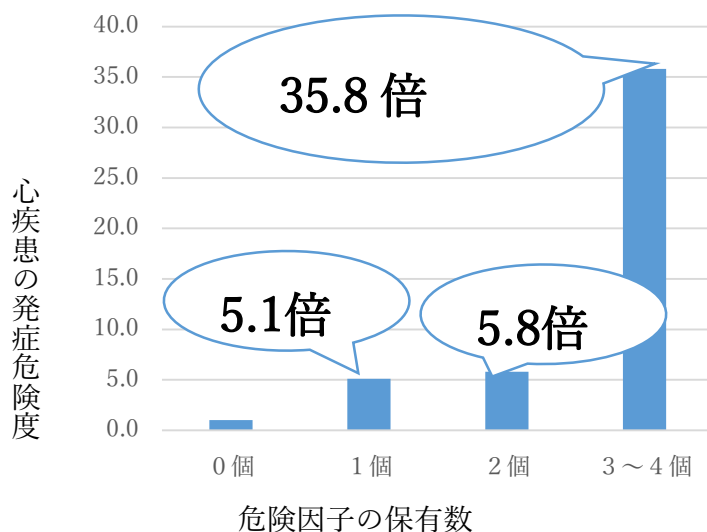
【メタボリックシンドロームとは、単に「太った」という意味ではありません】

「肥満」そのものは病気ではありませんが、増えすぎた内臓脂肪から悪玉物質が分泌され高血圧、糖尿病、脂質異常症などの病気が誘発されます。メタボリックシンドロームとは「内臓脂肪が、蓄積することによって血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質が異常を起こしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことです。今回の健康診断で、メタボリックシンドロームまたは予備軍と判定された方は、生活習慣を見直すきっかけにしてください。

危険因子とは、

高血圧、高血糖、脂質異常症、肥満です。

危険因子が増えるほど脳卒中、心疾患の発症頻度が高まる



労働省作業関連疾患総合対策研究班調査 Nakamura et al.jpnn Cric J65112001

見る・知る・わかる

健診教室のご案内

令和6年度健康診断を受けられた皆様へ、

健診結果から体の状況について学び、生活改善方法についてお伝えする教室を開催します。

参加費：無料

- 健診結果の見方がイマイチよくわからない
- 悪いところがあったけど、どうすればいいのかわからない
- 今よりもっと健康になりたい！

という方、ぜひご参加ください！！

◎日時会場 14:00~15:30(13:30 受付開始) 各回定員 20 名(予定)

11月29日(金)	旭南公民館
12月11日(水)	岡崎公民館
1月17日(金)	花水公民館
2月20日(木)	保健センター
3月3日(月)	中央公民館

詳しくは、
ホームページを
ご覧ください



◎予約(事前予約制) 保険年金課に電話 ☎:0463-72-7266

※電話での予約受付は、平日の8時30分~17時の間です。

※特定健診の結果、特定保健指導対象者となった方は特定保健指導にご参加ください。

平塚市こくほ特定健診を受診された方の健診の結果と個人情報、実施機関から、市に送付されて保健事業に活用されます。市からの健診結果は、健診を受けてからおおよそ2~3か月後にご自宅へ郵送いたします。健診結果票には、結果に応じたアドバイスが記載されています。ご確認いただきご自身の健康管理にお役立て下さい。

問い合わせ：平塚市保険年金課 資格給付担当

電話 0463-72-7266(直通)