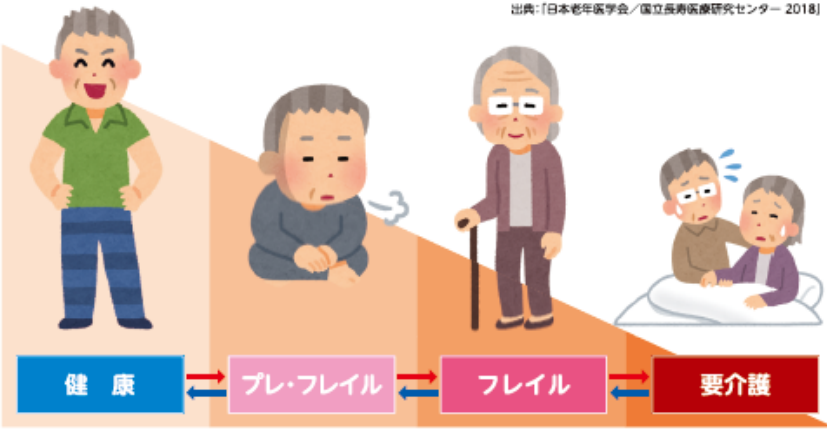


『フレイル』をご存知ですか？

年齢を重ね、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて、適切な取組みを行うと、フレイルの進行を防ぎ、健康にもどることができます。

出典：「日本老年医学会／国立長寿医療研究センター 2018」



特定保健指導を実施しています(対象の方のみ)

特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクがある方に、専門職(医師・保健師・管理栄養士等)が生活習慣の見直しや、改善のためのアドバイスを行います。対象の方へ「特定保健指導利用券」を郵送します。※SMS(ショートメッセージサービス)でご案内を差し上げる場合があります。

糖尿病重症化予防事業を実施しています(対象の方のみ)

特定健診の結果、糖尿病が重症化するリスクのある方に、医療機関等と連携して専門職(保健師・管理栄養士)が受診勧奨、保健指導を行います。対象の方へ個別にご案内をお送りします。

「かかりつけ医・歯科医」「かかりつけ薬局」をもちましょう!

ご自身や家族の健康の維持・増進のために身近に相談できます。

【お問い合わせ先】 世田谷区 国保・年金課 特定健診係

電話：03-5432-2936 FAX：03-5432-3005

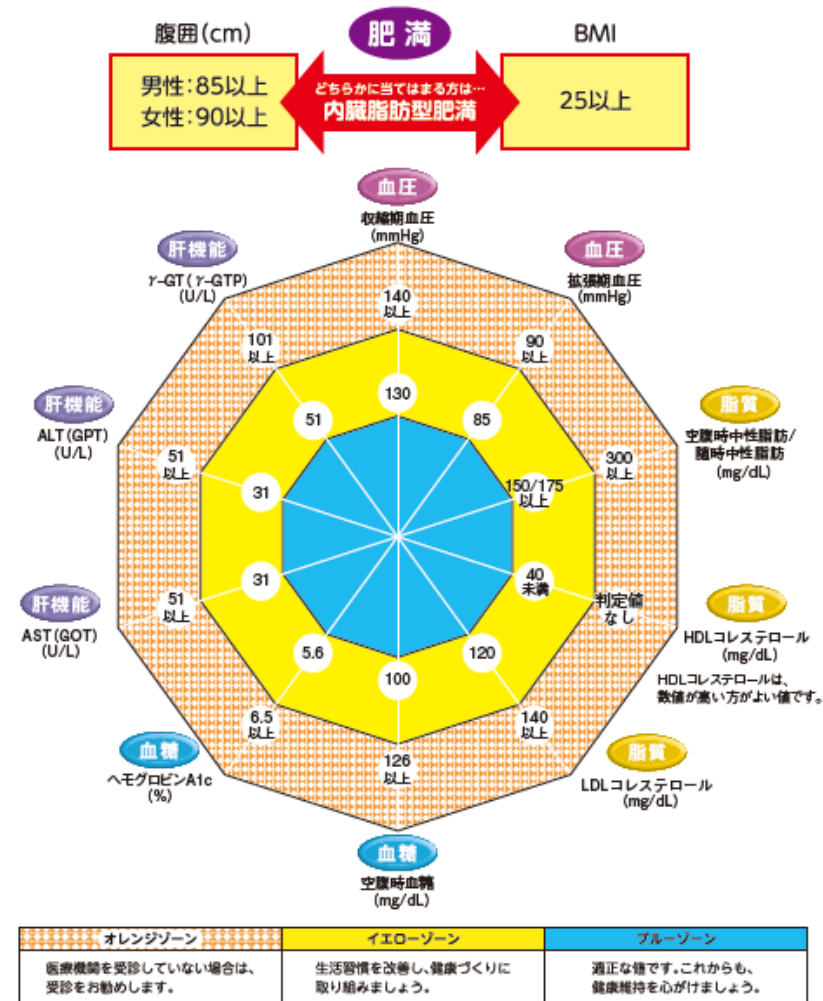
※健康保険組合・協会けんぽ・国保組合等にご加入の方は、ご加入の保険者にお問い合わせください。

特定健診結果の活かし方

特定健診は、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病の予防と重症化予防を目的とした健診です。健診結果は保管し、健康づくりにご活用ください。

【特定健診結果のセルフチェック】

あなたの健診結果の各項目の値が、どのゾーンに該当するかを下記のチャートで確認しましょう。





世田谷区では、「健康せたがやプラス1」を合言葉にして、誰でも楽しく・簡単に、「何かひとつ、健康に良いことを生活の中に加えてみよう！」という健康づくり運動の取組みを進めています！何かひとつでもチャレンジしてみませんか？

出典：厚生労働省 新・健康生活のススメ

検査項目	検査でわかること	気になったら見直してみましょう	身体活動・運動 生活の中でこまめに身体を動かす 無理のない運動習慣・ウォーキング ジョギング	
肥満	腹囲 BMI	内臓脂肪の蓄積を調べます。 体格指数で肥満かやせかを調べます。		<ul style="list-style-type: none"> ゆっくりよくかんで食べる。 夕食の量が多くなりすぎないようにする。
血圧	収縮期血圧 拡張期血圧	動脈にかかる圧力で、高血圧症の傾向がわかります。		<ul style="list-style-type: none"> 腹八分を意識し、体重をコントロールする。 味付けを確認しないままに、卓上調味料を料理にかけない。
脂質	中性脂肪(空腹時/随時)	動脈硬化の傾向をみます。中性脂肪の増加はHDLコレステロールの減少とLDLコレステロールの増加をまねき、動脈硬化を悪化させてしまいます。		<ul style="list-style-type: none"> 中性脂肪が高い場合 甘い物や夕食の量が多くなりすぎないようにする。 肉よりも魚を食べる割合を増やす。 HDLが低い場合 禁煙する。・歩くことを心がける。 LDLが高い場合 飽和脂肪酸を多く含む肉の脂身、高脂肪乳、洋菓子、スナック菓子などを食べすぎない。 野菜、きのこ、豆類、麦ごはんなど食物繊維の多い食品を食べる。
	HDLコレステロール			
	LDLコレステロール			
血糖	空腹時血糖 ヘモグロビンA1c	糖尿病の疑いをみます。 ヘモグロビンA1cは、過去1~2か月の血糖値の状況がわかります。		<ul style="list-style-type: none"> 欠食せずに、食事のリズムを整える。 食物繊維を多く含む野菜からよくかんで食べる。
肝機能	AST(GOT)	肝臓に障害があるかをみます。高値は肝炎、脂肪肝等を疑います。		<ul style="list-style-type: none"> 食べすぎによる肥満や糖尿病の場合は体重や血糖を管理する。 飲酒習慣がある方は、飲みすぎに気をつける。(適量参照)
	ALT(GPT)	γ-GTはアルコール性肝炎を疑います。		
	γ-GT(γ-GTP)			
腎機能	クレアチニン	腎臓に障害があるかをみます。腎機能低下が3か月以上続くときには、慢性腎臓病(CKD)を疑います。	<ul style="list-style-type: none"> リスク要因の糖尿病、高血圧、脂質異常症をコントロールする。 禁煙する。 	
	eGFR			
	尿蛋白			
動脈硬化	眼底検査	高血圧、動脈硬化、糖尿病の進み具合を調べます。	<ul style="list-style-type: none"> 動脈硬化性の変化がある時は、高血圧や糖尿病について必要な治療を受ける。 	

※食事や運動制限など医師から指示がある方は指示にしたがってください。
出典：厚生労働省 エムスネット、日本動脈硬化学会Q&A

メタボリックシンドロームの判定

内臓脂肪型肥満に加えて、**高血圧・脂質異常・高血糖**のいずれか2つ以上該当すると、メタボリックシンドロームです。1つ該当すると、予備群です。

内臓脂肪型肥満

〈腹囲〉 男性:85cm以上
女性:90cm以上

+

高血圧

- 〈収縮期血圧〉130mmHg以上かつ/または〈拡張期血圧〉85mmHg以上
- 高血圧の服薬中

脂質異常

- 〈中性脂肪〉150mg/dL以上かつ/または〈HDLコレステロール〉40mg/dL未満
- 脂質異常の服薬中

高血糖

- 〈空腹時血糖〉110mg/dL以上
- ※ヘモグロビンA1cのみ検査した場合は6.0%以上
- 高血糖の服薬中

出典：厚生労働省「糖尿病の診断・治療プログラム(令和4年版)」

身体活動のススメ

個人差を踏まえ強度や量を調整し可能なものから取り組みましょう

高齢者…1日 約6,000歩以上

成人…1日 約8,000歩以上

60分の歩行は約6,000歩に相当します。
家事などの生活活動は1日約2,000歩に相当します。
このため、1日の合計は約8,000歩となります。

出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

すきま時間を利用して身体を動かしましょう

食生活リズムのススメ

1日の始まりに朝ごはんを食べ、3つの目覚ましスイッチON!

朝の目覚ましスイッチ

ごはん、パン、雑穀(主食)に含まれる「糖質」は、脳が唯一使えるエネルギー源となります。

昼の目覚ましスイッチ

野菜や海藻、きのこの料理(副菜)に含まれる「食物繊維」は、腸を刺激して排便を促してくれます。

夜の目覚ましスイッチ

魚、肉、卵、大豆製品の料理(主菜)に含まれる「たんぱく質」は、体温の上昇も助けてくれます。

目覚ましスイッチON → 体内時計が整う → 生活リズムも整う → 健康なからだを作れる

出典：食育研究所「食卓で生活リズムを整えよう」(世田谷区食育推進協議会「健康づくり推進プログラム」)

栄養成分表示	1食(1食当たり)
総量	Kcal
たんぱく質	g
糖質	g
食物繊維	g
食塩相当量	g

食品を選ぶ時は、栄養成分表示を参考にしましょう

健康管理のススメ

全身の健康状態に影響する、歯と口の健康を保ちましょう

特定健診・がん検診を健康管理に活用して、気になる結果は医師に相談しましょう

かかりつけの医師、薬局、歯科医をもちましょう

健康診断

特定健診・がん検診を健康管理に活用して、気になる結果は医師に相談しましょう

睡眠

質の良い睡眠のススメ

朝起きた時に休まった感覚(睡眠休養感)は、よい睡眠のめやすになります。

夕方以降はカフェイン・飲酒・喫煙を控えましょう。

寝る前や深夜のパソコン、スマホの使用は避けましょう

日中は積極的にからだを動かす。

禁煙

禁煙のススメ

禁煙チャレンジ!
自分に合った禁煙方法を探しましょう

世田谷区 禁煙相談窓口 検索

食事

適度な飲酒のススメ

お酒は適量を守り、休肝日を設けましょう
純アルコール20gの日量

日本酒	ウイスキー	ビール
15%	43%	5%
1合	60ml	中瓶(500ml)

缶チューハイ	焼酎	ワイン
7%	25%	14%
1缶(350ml)	(110ml)	180ml

休肝日

「生活習慣病のリスクを高める飲酒」
(1日の平均純アルコール摂取量)
男性 40g以上
女性 20g以上
%:アルコール度数

出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」