



健診結果はいかがでしたか？ 第7回

9月から10月にかけて、実施した町の特定健診。すでに皆さんの元へ結果表を送っています。今回の健康だよりでは、その結果表の見方のポイントを紹介します。ぜひ自宅に届いた結果表を片手に、自分の健康状態を確認してみましょう。

健診は受けることが目的ではありません。健診結果から自分の体に起こっていることを理解し、自分の体に応じた治療や生活習慣を選択することが、体を守ることにつながります。では、健診では、何を見ているのでしょうか。

血液の状態を確認

特に健診の検査項目が多いのは血液です。血液100cc当たりの物質の量を測っています。血糖値やコレステロール値など、血管の動脈硬化（血管が固く

なり、血液が流れにくい状態）に影響する物質の量を測り、さらに、動脈硬化によつて心臓や腎臓や脳に影響を及ぼしていないかを見ています。側溝に例えると、幅が細ければ水の流れは勢いが増し、さらに、土砂もたまりやすくなります。血管もこれと同様です。血管が固くなつて細くなつてしまつと、高血圧になり、血栓もつまりやすくなつてしまうのです。

生活習慣を見直しましょう

今回の結果を見て、改めて、生活習慣を見直すことが、脳血管疾患や心疾患、腎臓病を予防し、将来の介護予防を防ぐことにつながります。

まずは、左のページに自分の健診結果を記入して、基準値と照らし合わせ、自

●血管の丈夫さは血液の中身と血圧が影響し、日々の食生活で、毎日少しずつ入れ替わっています！

血管を傷めるのは？

高血圧／高血糖／脂質異常／高尿酸

好ましくない生活習慣を続けると…

血管がつまる・やぶれる

脳卒中／心筋梗塞／腎臓病／糖尿病合併症／認知症

要介護状態

健診結果でチェック！この段階では痛みや自覚症状がない。

自覚症状が出てくる。生活習慣を見直せば予防もできる！

C H E C K

血管への影響（動脈硬化）やそれに伴う合併症とは？

自分の健診結果を記入して、基準値と照らし合わせてみましょう。

何をみてる？	検査項目	基準値	結果
からだの大きさ 腹囲から内臓脂肪の面積を測っています。内臓脂肪が多いと、糖尿病や高血圧、脂質異常症のリスクが高くなります。	身長	—	
	体重	—	
	BMI	18.5 ～ 24.9	
	腹囲	男 85cm未満 女 90cm未満	
内臓脂肪の蓄積 肝機能もここで見ています。肝炎や、脂肪肝、心筋梗塞、お酒の飲みすぎなどで高値となります。	中性脂肪	空腹～ 149mg /dl 食後～ 199mg /dl	
	HDL コレステロール	40mg /dl 以上	
	AST (GOT)	～ 30IU/l	
	ALT (GTP)	～ 30IU/l	
	γ GT (γ GTP)	～ 50IU/l	
血管の状態 高血圧は動脈硬化を進め、脳や心臓、腎臓の血管に圧力をかけ、脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高めます。	血圧	収縮期 130mm Hg 未満 拡張期 85mm Hg 未満	
	尿酸	～ 7.0mg /dl	
インスリン抵抗性 血糖を調整するホルモン（インスリン）が機能しているかを見ています。糖尿病の診断の指標にもなります。	血糖	空腹～ 99mg /dl 食後～ 139mg /dl	
	HbA1c	～ 5.5%	
	尿糖	—	
腎機能 腎臓は老廃物を排出する役割を担っています。老廃物を排出できているか、本来排出しないものが排出されていないかを見ています。	血清クレアチニン	男 0.45 ～ 1.14 女 0.35 ～ 0.94	
	eGFR	60 ～	
	尿蛋白	—	
	アルブミン	～ 18mg /dl	
動脈硬化の危険因子	LDL コレステロール	～ 119mg /dl	
心臓の動き	心電図	所見なし	
脳血管の変化 眼底は体の中で唯一血管を直接観察できる場所。脳血管と似た状態を示し、動脈硬化の進行度や眼球の病気、糖尿病の発見の手掛かりになります。	眼底検査	所見なし	
血栓の出来やすさなど	ヘマクリット	男 38.0 ～ 54.9% 女 33.0 ～ 47.9%	
	血色素量（ヘモグロビン値）	男 13.1 ～ 17.9g/dl 女 12.1 ～ 15.9g/dl	

結果表をお持ちください！



町の保健師や管理栄養士による無料相談会を開催！

健診結果表を見ながら、個別にご相談に応じます。一人一人の生活習慣をカウンセリングしながら、専門的な視点でアドバイスをさせていただきます。

日程 ▶ 12/10(火)～12/16(木)
要予約 (☎582-1113)

場所 ▶ 保健福祉センター「やすらぎ園」

町民運動場、町民テニスコートナイター冬季
閉鎖(3/31まで)、広報12月号、お知らせ版
男性のための健康料理教室

12/4 WED

5 THU 追加健診 (特定健診・がん検診)

6 FRI 内部被ばく検査

7 SAT 桑折学習塾(中学)

8 SUN 伊達セントラルクリニック ☎575-3215

9 MON

10 TUE 3歳6ヵ月児健診 (H28年4・5・6月生)
(受付:個別通知、健康相談日(やすらぎ園))

11 WED 歴史案内育成講座

12 THU すくすく合同たのしみ会

13 FRI

14 SAT

15 SUN 阪内医院 ☎577-2222

16 MON シニア向けスマートフォン講座

17 TUE 10～11ヵ月児健診 (H30年12月、H31年1月生)
(受付:13:00～13:30)

18 WED お知らせ版
確定申告ID・パスワード付与申請受付

19 THU こおり友遊くらぶ
フラワーアレンジメント講座①

20 FRI 幼稚園終業式

21 SAT フLOWERアレンジメント講座②
桑折学習塾(中学)

22 SUN もり医院 ☎577-7780

23 MON 小・中学校終業式
内部被ばく検査

24 TUE

25 WED

26 THU キッズもちつき大会

27 FRI 仕事納め

28 SAT 旧伊達郡役所ライトアップ(～1/5)

29 SUN なかのクリニック ☎575-2246

30 MON

31 TUE 梁川病院 ☎577-2155

●公民館 ●やすらぎ園 ◎休日当番医

◆母子手帳交付・すくすくの日

【交流スペース開放】:「イコーゼ!」10:00～11:30

♥ベビールーム (1ヵ月～1歳5ヵ月頃のお子さんと保護者)

★キッズひろば (1歳6ヵ月頃～就園前のお子さんと保護者)

地域ボランティアグループ

桑折町赤十字奉仕団



桑折町赤十字奉仕団は、今年で結成30周年を迎えました。現在は団員38人で、やすらぎ園でのデイサービスや町内の花植え・除草作業など、赤十字の人道博愛の思想のもと、明るく住みよい社会を築くため、地域に根ざした活動を行っています。

11月15日には、やすらぎ園で食講座を実施しました。グループごとに減塩を意識した献立を考えたり、野菜がたくさん摂れる「非常食」を調理したりして、健康的な食事づくりについて学びました。

Recipe

今月の健康レシピ

さば缶じゃがいも



塩分
0.5g

■材料(4人分)
さば水煮缶 …… 1缶(約200g)
じゃがいも …… 5個
砂糖 …… 大さじ1
みりん …… 小さじ1
生姜 …… 適量

■作り方

- 1 じゃがいもは食べやすい大きさに切る。生姜はせん切り。
- 2 材料全てをナイロン袋(加熱使用が可能であるもの)に入れて、空気を抜いて口を閉じて約30分煮る。



【1食分の栄養価】 エネルギー 155kcal
たんぱく質 11.5g / 脂質 5.5g / 鉄 1.0mg
カルシウム 133mg / 塩分 0.5g

ナイロン袋に材料を全て入れて煮るだけ
なので非常時にも役立つメニューです。
～松野 洋子さん～

お答えします!

スマホに子守りをさせてもいいの…?

やらなければならないことがあるときや、樂をしたいときなどに
つつい頼りたくなってしまう「スマホの子守り」。子ども向けの
動画やアプリさえダウンロードしておけば、大人の都合でいつでも
どこでも子どもは集中して遊んでくれますよね。しかし、そうした
生活が日常化され、ずっとスマホをいじらせてしまうのは、大変危
険なことです。親子の信頼関係を築くためには、赤ちゃんのときか
らコミュニケーションをとることが大事です。

「うちの子はまだ小さくて、直接話しかけても、何も分からない
から…」と思うかもしれませんが、実は子どもは大人の言葉かけが
大好きです。子どもが「アーアー」「ウーウー」などの声を出した
ときは、できるだけ相手をしてあげましょう。例えば「お花が咲い
ているね」「お天気がいいね」「気持ちいいね」など、見たまま、感
じたままに話しかけてみましょう。言葉かけによって、子どもは安
心感が生まれ、「言葉の貯金」をしていくようになるのです。

子育てを樂したい気持ちは分かりますが、0歳から5歳までは子
どもの成長にとって、とても大切な期間です。スマホに依存して、
スマホ脳・ゲーム脳になってしまうのではなく、子どもと向き合い、
親子の絆を深める時間を過ごしましょう。

スマホに子守りを させないためには?

小さいうちから、「スマホとの関わり」について、家
庭でルールを決めておきましょう。

●5つのルールを守りましょう!

- 1 2歳までは、スマホ・テレビ・DVDの視聴は控え
ましょう。
- 2 授乳中、食事時のスマホ・テレビ・DVDの視聴は
控えましょう。
- 3 すべてのメディアへ接触する総時間を制限するこ
とが重要です。1日1～2時間が目安です。
- 4 子ども部屋に、スマホ・テレビ・パソコンを置か
ないようにしましょう。
- 5 親子でメディアを上手に利用するルールを決めま
しょう。

相談窓口・問い合わせ

子育て世代包括支援センター
「すくすく」 ☎582-6045

NEWS

子育ての悩みに お答えします

子育てアドバイス

「こんな時はどうしたらいいだろう?」
パパやママたちの子育ての悩みや素朴な
疑問にお応えします。

自分が疲れているときや
忙しいとき、ついスマホ
に頼って、子守りをして
しまいます。やっぱり「ス
マホ子守り」は子どもに
良くないのでしょうか。

ママから
の質問



今すぐやめて!

“スマホ子守り”の悪影響

ムズかる赤ちゃんに、子育てアプリの画
面で応えることは、赤ちゃんの育ちをゆ
がめる可能性があります。

赤ちゃんを目と目を合わせ、
語りかけることで、安心感と
親子の愛着が育まれます。



親がスマホに夢中になると、親子の会話
や体験を共有する時間が奪われ、赤ち
ゃんの安全に心配りができません。

親子が同じものに向き合って
過ごす時間を大切にしましょ
う。絵本の読み聞かせや散歩、
外遊びは、子どもの五感や
体力、運動能力を育みます。

