

体型だけで「大丈夫」と安心していませんか？生活習慣病に気をつけよう

日本人は体質的に「インスリン」の分泌量が少ないため、血糖値が高い人が多く糖尿病になりやすい傾向があるといわれています。

私たち人間は何十兆個の細胞が集まってできている。その細胞には「糖を取り込むためのドア」があります。このドアを開け閉めして、血液中の糖分（血糖）を調節する役割を持つのが「インス

リン」という物質です。「インスリン」が分泌されにくい、または十分に働かないことで、血糖値が高くなります。この状態が続くと、高血糖により血管内が傷つきます。その結果、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高まります。

問い合わせ = 健康増進課 (559-6155 FAX 559-5705)



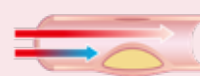
体型は問題ないが、実は高血糖が進む A さん

「症状がないし大丈夫！」と放置した場合

将来の自分のために健診に行った場合

気付かないうちに体の中で動脈硬化が進む

結果に応じ保健指導を受け生活習慣を見直す



元気な体を維持



保健師が解説！

体重や体型だけで判断できない生活習慣病

肥満は高血圧や糖尿病など生活習慣病の大きな要因ですが、体重や体型が標準的でも生活習慣病と関係がないとは言えません。発病しても重症化するまで自覚症状がほとんど現れないのが生活習慣病です。

だからこそ、客観的に判断ができる健康診断は重要で、結果から自分の体の状態を推測することができます。また、毎年受けることで、体型や血液検査の数値の変化をみることで、病気の早期発見・早期治療につながります。

集団健診の受け方

- ①「受診券」または「案内はがき」が届く
- ②日程・受付時間を決める
- ③受診する健（検）診を選ぶ ※各種健診とがん検診などを同時に受診可能
- ④集団健診ウェブ予約サイト（右記2次元コード）または健診予約専用ダイヤル（559-8400）で申し込み



セルフチェックで予防へ

当てはまる人は注意が必要です！

質問

- 昔は太っていたけど今は痩せている・食事制限などでダイエットに成功した
主に体の筋肉や水分が減り、体脂肪にはあまり変化がなく、体重に対して体脂肪の多い「隠れ肥満」かもしれません
- 食事よりもお酒を飲んでしまう
アルコールの過剰摂取は中性脂肪を増加させることに加え、血糖値を上昇させると考えられています
- 家族に高血圧や糖尿病など、生活習慣病の人がいる
遺伝に加え、食習慣や運動習慣などが共通している場合はリスクが高まります。発症には個人差がありますが注意が必要です
- BMI は 25 未満だが、腹囲や血糖値が基準値よりも高い
内臓脂肪が蓄積している、または「インスリン」の分泌量が減少している可能性があります

健診は「自分の体を知る第一歩」。結果が気になるときもありますが、毎年受けることが習慣になっています。受診がきっかけで健康体操教室に参加し、仲間と楽しく運動しています。何歳になっても趣味の旅行を楽しめるよう、健診も運動も続けます！



毎年健診を受け健康づくりをする
もりさわ やえい
森澤 弥栄さん