

健康診断の見方・活かし方



社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部

健康診断は生活習慣改善のチャンス

現在の【 】の状態をチェックする

毎年受けることで身体の【 】がわかる

病気の【 】発見

生活習慣を【 】する機会

車が安全に走行するために
車検・修理・日頃の管理が
大切であることと同じ

再検査や精密検査を受けてこそ健康診断の意味があります！



BMI・腹囲

	基準値	
BMI	やせ 18.5未満	肥満度を測る指標の一つで、22前後が最も死亡率が低いといわれている 例) 身長165cm 体重65kg の場合 $BMI = 65(kg) \div 1.65(m) \div 1.65(m) = 23.9$
	正常 18.5～24.9	
	肥満 25.0以上	
腹囲 (cm)	男性≦84.9 女性≦89.9	へその位置で水平に測定し内臓脂肪量を推定する 男性85cm 女性90cmで内臓脂肪100cm ²

動脈硬化

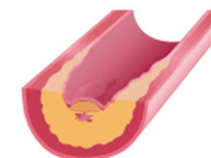
弾力性があり
キレイな血管



徐々に汚れが
溜まっていく



血液の通り道
が狭くなる



血管が硬くなっている、という自覚症状はない

食事はおいしく、バランスよく



主食 + 主菜 + 副菜 をそろえましょう



必要な栄養素を摂ることにつながります

Seirei Health Care Division

お勧めトレーニング 『スクワット』

【ポイント】

- ・ 膝はつま先より前に出ないようにする
(お尻を後ろに突き出すとやりやすい)
- ・ お尻を突き出すと、後ろに重心がくるため、
手を前に出すことにより、体勢が安定する
- ・ 膝を曲げる時も伸ばす時も、動作を
ゆっくりと行う



目安：10回を1セットとして1日3セット

Seirei Health Care Division

アルコールは適量（1合相当）で楽しむ

<適量（日本酒1合相当）の例>

ビール
500ml



中びん1本
200kcal

日本酒
180ml



1合
196kcal

焼酎
120ml



2/3合
175kcal

ワイン
240ml



2杯
175kcal

ウイスキー
60ml



ダブル1杯
142kcal

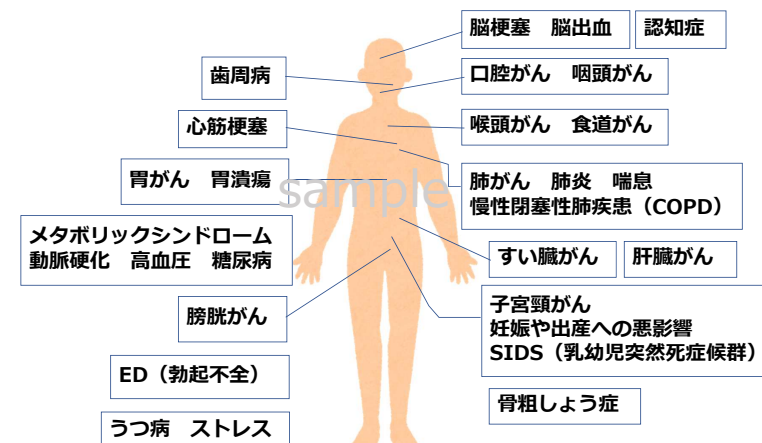
1日 1合
(女性は0.5合)

休肝日 週2日（できれば連続）

習慣飲酒よりも機会飲みをお勧めします！

Seirei Health Care Division

喫煙による健康被害



Seirei Health Care Division