

# 健康診断の見方・活かし方



社会福祉法人 聖隸福祉事業団 保健事業部

## BMI・腹囲

	基準値	
BMI	やせ 18.5未満  正常 18.5~24.9  肥満 25.0以上	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 $BMI = 65(kg) \div 1.65(m) \div 1.65(m) = 23.9$
腹囲 (cm)	男性≤84.9 女性≤89.9	ヘ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 <sup>2</sup>

Seirei Health Care Division

## 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 sample

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！



Seirei Health Care Division

## 動脈硬化

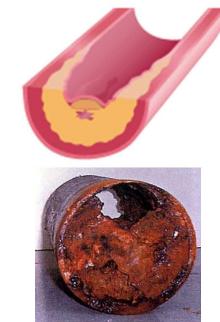
弾力性があり  
キレイな血管



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

Seirei Health Care Division

## 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



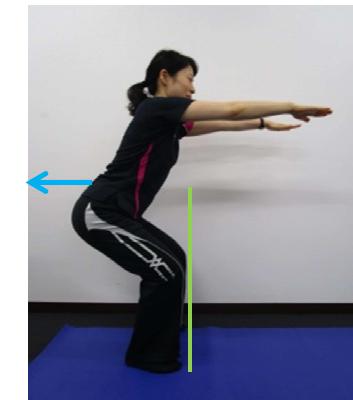
必要な栄養素を摂ることにつながります

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

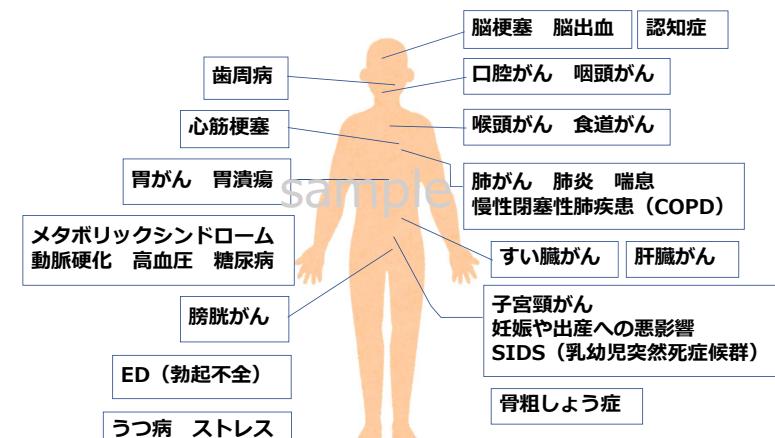
1日 1合  
(女性は0.5合)

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