

所要時間
約15分

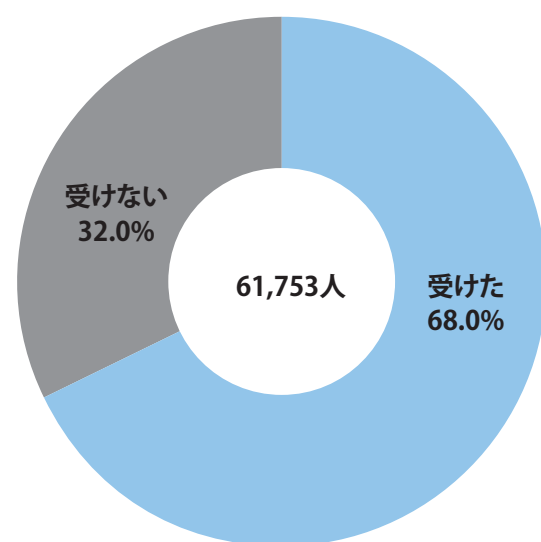
人間ドック当日の 保健指導を受けましょう！

精度管理センター 統計情報課 課長 土屋 易寿美

人間ドック当日の保健指導を受けていますか？

保健事業部（聖隷）で人間ドックを受診し「要精密検査」・「要受診」と判定された方が受診した割合（以下、精検受診率）を、人間ドック当日の保健指導を受けた方と受けない方で比べてみました。

1 2020年度人間ドック当日 保健指導を受けた割合

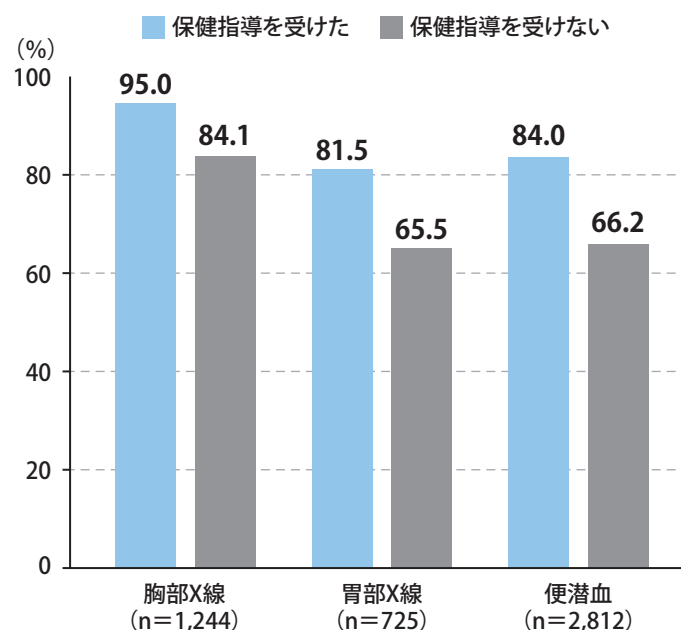


「要精密検査」・「要受診」と判定されたら、必ず受診することが大切です。
人間ドック当日には、保健師・看護師・管理栄養士・健康運動指導士が、保健指導サービス品質管理マネジメントシステムに準じてお一人おひとりに合った保健指導サービスを提供しています。保健指導は15分程度ですが、人間ドック当日の保健指導を受けた方は、受けない方と比較すると精検受診率が高いことが明らかです。
ぜひ、人間ドック当日の保健指導をご活用ください。

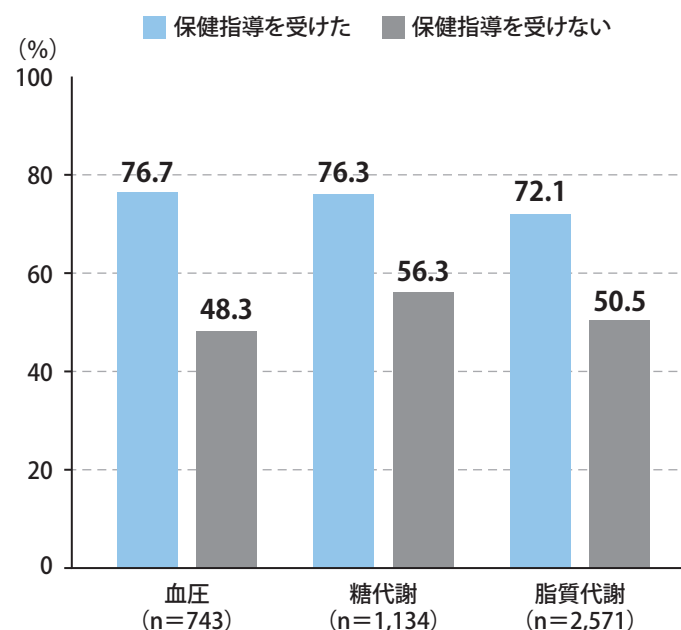


2 「要精密検査」・「要受診」と判定された方が受診した割合

◆ がん検診項目（胸部X線・胃部X線・便潜血）



◆ 生活習慣病項目（血圧・糖代謝・脂質代謝）



健康レシピ

運動は時間帯が鍵 最適な時間帯を見つけてみませんか？

聖隷予防検診センター 健康運動指導士 請井 久仁香

運動の目的は人それぞれ違うと思いますが、目的に応じて効果的な時間帯があります。

1日の体温や血圧の変化、食事や睡眠などの生活リズムによっても変わります。

ご自分に合った時間帯に身体を動かしてみてください。今回は短時間でできる筋トレをご紹介します。

目的別による効果的な時間帯

参考文献：「Q&Aでわかる食事・運動のエビデンス50」中央法規出版

- **血糖値が高い方** …… 血糖値が上昇する食後1時間くらい
血糖値がピークを迎える食後1時間くらいに身体を動かすことで、筋肉への糖の取り込みを促し、血糖値を下げる効果があります。
- **脂肪を減らしたい方** …… 午前中
目覚めてすぐの時間帯は交感神経の働きが活発になっているためエネルギー消費量が高くなります。ただし、朝起きてすぐや空腹時の運動は注意が必要です。
- **血圧が高い方** …… 早朝を避け、血圧が安定している時
血圧は24時間周期で日内変動しています。明け方から早朝にかけて徐々に上がり、夕方から夜にかけて下がります。
- **筋力や基礎代謝量をあげたい方** …… 夜間
運動で使った傷ついた筋繊維の修復・生成には副交感神経や成長ホルモンの働きが関わっています。筋トレ、夕食、睡眠の順がおすすめです。

3分でできる簡単筋トレ

- 呼吸をしながら反動をつけないようにする
- 痛みのない範囲で1セット10～15回を目安に行う

クランチ（腹筋）

- 1 あお向けでひざを曲げ、足は腰幅に開く。両手は耳の横に置く。
- 2 息を吐きながら上体を起こし、ゆっくり元に戻す。

ヒップロール（お尻の筋肉）

- 1 あお向けでひざを曲げ、足は腰幅に開く。手のひらを下に向け、身体の横に置く。
- 2 息を吐きながら、お尻から上げていく。息を吸って、体勢をキープ。
- 3 息を吐きながら、胸から下ろす。

スイミング（背筋）

- 1 うつ伏せになり両手両足を伸ばす。
- 2 右手と左足を上げる。
- 3 元に戻る。
- 4 左手と右足を上げる。

運動はできるときにこまめに行うことも大切です！目的に合わせてご自分に合った運動時間帯を探してみてください。