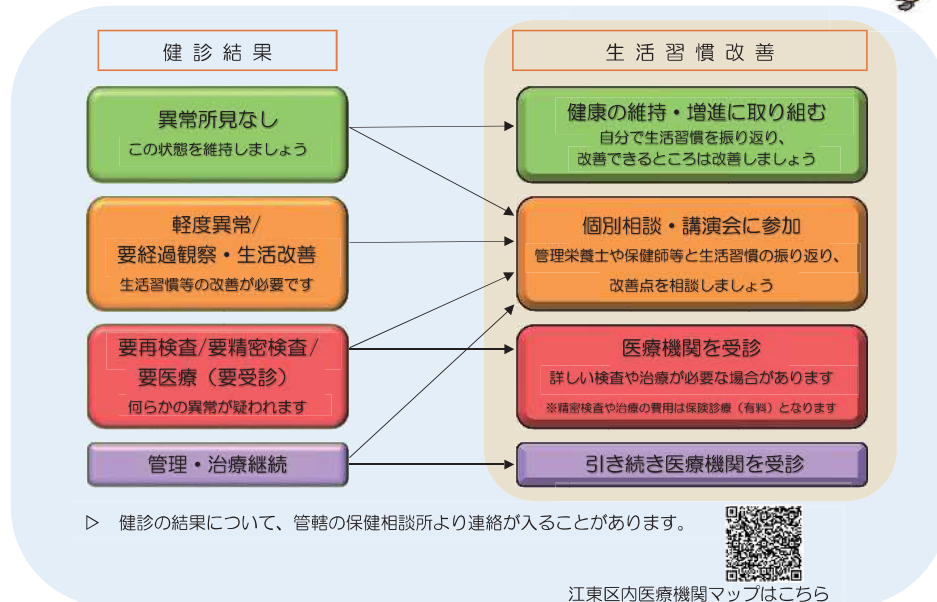


30歳代で1回限り無料の健診のチャンスです。 ぜひ、この機会に健診を受けましょう！

●健診結果が来たらどうすればいいの？



●「個別相談」や「講演会」でさらに自分のカラダについて学びませんか？

個別相談：健診結果をもとに、管理栄養士や保健師等と自分の食生活や運動習慣などについて振り返り、改善するためのポイントを相談することができます。

講演会：各テーマに沿って医師や運動指導員、管理栄養士等が講演を行います。
今年度開催予定のテーマ
「健康診断の活用方法」・「脂質異常症予防」・「貧血予防」・「糖尿病予防」など

* 個別相談・講演会の開催日時、会場等の詳細はホームページをご覧ください

食事診断も
できます！



＜問合せ先＞ 平日 8:30～17:00（年末年始を除く）

* 管轄の保健相談所へ

城東保健相談所 TEL 03-3637-6521 FAX 03-3637-6651
深川保健相談所 TEL 03-3641-1181 FAX 03-3641-5557
深川南部保健相談所 TEL 03-5632-2291 FAX 03-5632-2295
城東南部保健相談所 TEL 03-5606-5001 FAX 03-5606-5006



管轄一覧はこちら

保存用

令和6年度版

知って役立つ

江東区35歳健診（無料）のポイント！！

●健診で何が分かるの？

▶肥満・やせが分かる

身長・体重・腹囲・BMI

肥満・やせは将来の病気のリスクを高める。

▶貧血・血液の異常が分かる

赤血球数・白血球数・血色素量
血小板数・ヘマトクリット値

血液の成分からあなたの健康状態を解析。

▶肝機能障害が分かる

AST (GOT)・ALT (GPT)
γ-GTP

肝臓は「沈黙の臓器」、気づいた時にはかなり進行している恐れあり。

▶高血圧が分かる

血圧測定

高い状態が続くと血管の内側にダメージ☹

▶糖尿病が分かる

血糖・HbA1c・尿糖

血糖値が高い状態を放置すると血管や神経にダメージ☹

▶脂質異常症が分かる

中性脂肪・コレステロール（LDL・HDL）

中 性 脂 肪 Ⓢ
LDL コレステロール Ⓢ ⇒ 要注意！！
HDL コレステロール Ⓢ

▶診察で医師と直接相談できる

健康状態について疑問に思っていることを話せるチャンス。



江東区観光
キャラクター
コトミちゃん

▶腎機能障害が分かる

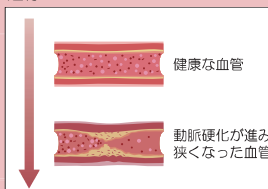
血清クレアチニン・eGFR
尿蛋白・尿潜血

老廃物が蓄積すると、慢性腎臓病や腎不全に。糖尿病や高血圧の人は要注意！

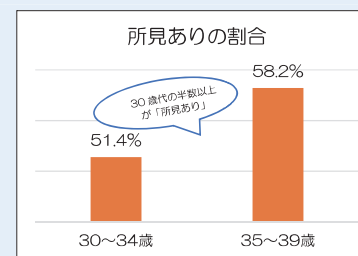


3つの状態を放置すると血管がボロボロになる
「動脈硬化」が進行

さらに放置すると…
突然やってくる
「脳卒中」
「心筋梗塞」
の可能性が！



●35歳での健診がなぜ必要なの？



令和4年度の江東区生活習慣病予防健診（30歳代対象）の結果をみると…

30歳代前半ですでに **約半数**、さらに30歳代後半になると **約6割** もの方が健診結果で「所見あり」。
「所見あり」の中で、多かった検査項目は、

脂質異常（中性脂肪高値、LDLコレステロール高値）

男性は **67.2%**、女性は **50.8%** と半数以上が基準値を超えている状況。

自覚症状がなくても、健診を受けることで自分のカラダの状態が分かる！

⇒ **カラダのSOSをいち早くキャッチできる！**

もし所見がある場合も早期発見し、生活習慣を改善することで健康寿命は延ばせる。

現在の生活習慣をセルフチェックしてみましょう！

◆定期的な健康診断について

- ☐ 令和6年度「江東区 35 歳健診」以外に健診を受ける機会がない

◆適正体重の維持について

- ☐ 20 歳の時の体重から 5kg 以上増加している または 体重の増加が気になる
 ・20 歳から体重が 5 kg 以上増えると、糖尿病のリスク、10 kg 以上増えると、狭心症・心筋梗塞のリスクが高い！
- ☐ BMI が 25 以上 または 18.5 未満である
 ・BMI（体格指数）は体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で肥満度を判定できる。25 以上は「肥満」、18.5 未満は「やせ」とされ、どちらも将来の病気のリスクが高い！

◆運動習慣について

- ☐ 定期的に運動を行っていない
 ・身体活動・運動の量が多いほど、生活習慣病の発症のリスクが低い。1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上、1 年以上持続することが望ましいとされている。
- ☐ 1 日の歩数が 8000~10000 歩に達していない
 ・歩くことを中心とした身体活動を増加させることにより、生活習慣病の発症を予防できる。



◆食事について

- ☐ 毎日、朝昼夕の食事を 3 食食べていない
 ・1 日 3 食食べることにより、「生活リズムが整う」「1 日に必要なエネルギーや栄養が摂れる」など生活習慣病のリスクが減少！
- ☐ 人と比較して食べる速度が速い
 ・食べる速さと肥満度は関連あり。食べる速度が速い人は遅い人より将来の糖尿病になるリスクと肥満のリスクが高くなってしまふ。
- ☐ 就寝前の 2 時間以内に夕食をとることが週 3 回以上ある
 ・就寝前 2 時間以内に夕食をとることが週 2 回以下になるようにした人の多くは、1 年後の健診で腹囲の減少と HDL コレステロールの増加がみられた。
- ☐ 朝昼夕の 3 食以外に間食や甘いもの（飲み物を含む）を摂取することが多い
 ・間食や甘いものの摂取が多いと、必要な栄養の不足、脂肪分過多による体重増加につながる。
- ☐ 朝食を抜くことが週に 3 回以上ある
 ・毎日朝食を食べる人と比べて、食べない人は糖尿病・脳出血のリスクが高い。



◆休養について

- ☐ 睡眠で休養が十分とれていない
 ・6~8 時間の睡眠が理想的。5 時間未満の短時間睡眠は高血圧・糖尿病が発症するリスクを高める。こころの病気が隠れている可能性もあり。
- ☐ リフレッシュする機会がない
 ・ストレスが多くなった時にリラックスしたり、趣味やスポーツをしたりしてリフレッシュすることも「休養」となる。うまく休養がとれないとカラダだけでなく、こころの不調にもつながってしまう。

こころの健康についてさらにチェックしたい場合は・・・

東京都保健医療局
 東京都こころといのちのほっとナビ
 「ここナビ」



厚生労働省
 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
 「こころの耳」



◆お酒・たばこについて

- ☐ ほぼ毎日お酒を飲む
- ☐ 1 日あたりの飲酒量が適正飲酒量を超えている
 ・1 日の平均飲酒量が多いほど、がん・高血圧・脳卒中・脂質異常症等のリスクが上昇。習慣的な飲酒はアルコールの耐性を高め、飲酒量の増大につながる。
- ☐ たばこ（加熱式たばこや電子タバコを含む）を習慣的に吸っている
 ・喫煙は動脈硬化・虚血性心疾患・糖尿病のリスクを高める。



◆歯と口について

- ☐ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯と歯の間にものがつまりやすい
- ☐ 時々、歯が浮いたような感じがする
- ☐ 歯をみがいたあと歯ぐきから出血することがある
- ☐ たばこを吸っている
- ☐ 糖尿病にかかっている
- ・該当箇所が多いほど歯周病のリスクが高い。歯周病は糖尿病や心疾患、肺炎にも関与している。
 ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的にお口の健康を管理しましょう。

1つでもチェックがついたら、
 まずは検診を！

おとなの歯科検診 **無料**（5年に1度）：35 歳になる年度の 6 月に受診券送付
 問合せ：健康推進課健康づくり係 TEL 03-3647-9487
 FAX 03-3615-7171

セルフチェックで1つでも当てはまる項目があったら・・・
 自分のカラダの状態をチェックしに **健診へ行こう！**

今日から / ちょこっと改善 生活習慣！！

これからも健康でいるために今の生活習慣を見直してちょこっと改善しませんか？
 すでにできていることも確認し、できることからやってみましょう。
 <ちょこっと改善のための項目例>

- | | | |
|---------------------------------------|--|------------------------------------|
| ☐ 毎日本体重を測る | ☐ 24 時前に寝る | ☐ 10 分早足で歩く |
| ☐ できるだけ階段を使う | ☐ 早食いをしない | ☐ 朝食を食べる |
| ☐ 間食を控える | ☐ 夜 10 時以降は食べない | ☐ 腹八分目に食べる |
| ☐ 砂糖入りの飲み物を控える | ☐ お酒を控える | ☐ タバコを控える |
| ☐ デンタルフロスを使う | | |



30代からの生活習慣病予防のポイントはこちらへ

子宮頸がん検診を受けていますか？

年度内に偶数年齢となる女性対象 自己負担金 600 円 ※前年度に未受診であれば、受診可能
 問合せ：健康推進課健康づくり係 TEL03-3647-9487 FAX03-3615-7171

乳がんを早期発見するための「プレストアウェアネス」を知っていますか？

日頃から乳房をチェックして、自分の乳房の状態や月経周期による変化を知っておき、気になる変化に気づいたときには、乳腺外来のある医療機関を受診しましょう。
 自覚症状がなくても、40 歳から 2 年に 1 回、定期的に検診へ。

女性は
 こちらも！
 若い女性も注意
 が必要です。