

# 生活習慣病予防等の健康づくり -健康チェック-

生活習慣病を予防するため、体重や血圧測定、食欲、排便状態等、毎日のセルフチェックとあわせて定期的に健診を受け、専門家によるアドバイスを受けましょう。  
自分の適正体重を知り、維持するための生活習慣を実践しましょう。

## 毎日セルフチェック 活かそう健診機会とアドバイス

### 太りすぎ・やせすぎに要注意 適正体重を維持しよう

#### 記録をつけて、毎日の振り返りと明日の励みに！

- ・体調や体重・血圧等の記録と、食事や運動等、自分なりの行動目標を記録してみましょう。
- ・兵庫県のホームページから生活習慣記録表がダウンロードできます。  
[http://web.pref.hyogo.lg.jp/hw13/hw13\\_000000060.html](http://web.pref.hyogo.lg.jp/hw13/hw13_000000060.html)



兵庫県 特定健診・特定保健指導を受けましょう

検索

クリック



#### 【あなたの適正体重】

医学的に最も病気のリスクが少ない「BMI = 22」を「適正体重」としています。

#### 【計算方法】

**BMI** = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

**適正体重** = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

BMI に基づく肥満の判定基準

BMI	判定
18.5 未満	低体重 (やせ)
18.5 ~ 25 未満	普通体重
25 以上	肥満

例えば、身長170cm、体重60kgの場合は・

・BMIは、 $60(\text{kg}) \div 1.7(\text{m}) \div 1.7(\text{m}) = 20.8$   
「普通体重」です。

・適正体重は、 $1.7(\text{m}) \times 1.7(\text{m}) \times 22 = 63.6\text{kg}$

(日本肥満学会)

#### 【体重を測定するときには】

できるだけ**同じ時間帯**に測定しましょう。

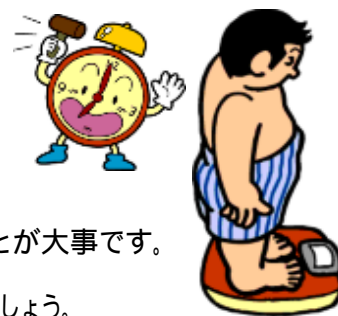
- ・食事や飲み物を飲む前後等、測るタイミングで約1kgの差が出ます。
- ・朝起きてトイレに行った後やお風呂に入る前等、時間帯を決めましょう。

**体重の変化は、1週間、1か月単位**でとらえましょう。

- ・休日と平日で食事量や運動量が違ったり、減量時には停滞期と呼ばれる体重が減らない時期があります。1週間、1か月単位で変化をみていくことが大事です。

**服装の影響も考慮**しましょう。

- ・Tシャツ・短パンとジーンズやトレーナーでは誤差が出ますので、注意しましょう。



#### 【家庭で血圧測定をするときには】

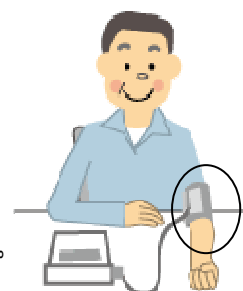
血圧は、気温や姿勢、食事や会話、運動、トイレでりきむ、イライラする、緊張する等、様々なことで変化します。

#### 静かな場所で測定しましょう。

- ・落ち着いた場所で、テレビやラジオも消して、おしゃべりしないで、測定しましょう。

#### 食事・運動・入浴・飲酒・喫煙してから30分以内の測定は避けましょう。

- ・いすに座って、1~2分たってから測定しましょう。
- ・服の袖がきつくならないように注意し、カフ( )の位置は心臓と同じ高さにしましょう。



治療中の方は、主治医に相談・報告しましょう。

# 健診を受けましょう！

健康づくりのためには、まず自分の健康の確認が大切です。

- ・日ごろの生活習慣の成果を確認しましょう。  
食事や運動など日ごろの生活習慣の成果を血液検査等で確認ができます。
- ・早期発見・早期治療のために各種健診を受けましょう。  
病気の早期発見・早期治療のため、健診結果を確認し、必要な精密検査や治療を受けましょう。



## ライフステージと一般的な健診

妊婦健診や乳幼児健診等、年齢や状況に応じて必要な健診があります。  
必要な健診は必ず受けましょう！

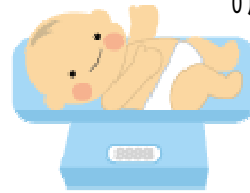
### 妊娠中(妊婦健診)

- ～ 2 3 週 : 4 週間に 1 回
- 2 4 週～ 3 5 週 : 2 週間に 1 回
- 3 6 週～ 分娩 : 毎週 1 回



### 乳幼児期(乳幼児健診)

0 歳～ 5 歳までの各時期



### 20歳以上の女性

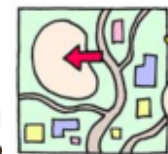


子宮がん検診(20歳～)  
乳がん検診(40歳～)は、  
2年に1回は必ず受けま  
しょう。

骨粗鬆症検診で  
骨密度をチェック！



学校健診、職場健診は必ず受けましょう！



### 40歳以上の方へ

- ・特定健診( )は、年1回受けましょう。
- ・特定保健指導は、対象となった方に案内が届きます。

一般に“メタボ健診”といわれています。



年に1回は、胃がん、肺がん、大腸がん検診を受けましょう。  
肝炎ウイルス検査は、生涯に1回は受けましょう。

毎日のチェック、健診も受けて、身近な専門家のアドバイスを上手に活用しましょう。

〔注意〕

- ・気になることがあるときは、健診を待たずに、受診しましょう！
- ・かかりつけ医をもちましょう。