

毎年受けよう！特定健診



特定健診とは、40～74歳の方を対象とした「メタボリックシンドローム」を早期発見するための健診です。「メタボリックシンドローム」の状態を放っておくと「生活習慣病」（心筋梗塞、糖尿病など）を発症する危険性が高まります。1年に1度は、健診を受けご自身の健康管理に役立てましょう！

主な検査項目

問診、身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）、診察、血圧測定、血液検査、尿検査

※検査項目は医療保険者により項目が異なります。

健診をうけるといいこといっぱい

メリット1 からだの状態がわかる！

毎年、健診を受けていると、1年前と比較して自分のからだの「経年変化」に気づくことができます。

- 少しずつ体重や腹囲が増えてきていませんか？
- 血圧や血糖値はどうですか？



メリット2 生活習慣病の予防と早期発見ができる！

生活習慣病の初期は、ほとんど自覚症状がありません。

定期的に健診を受けていると、生活習慣病の芽を断ち切ることができ、リスクが回避できます！

メタボリックシンドロームとは？

まだ病気ではありませんが、病気になるリスクが高い状態です。

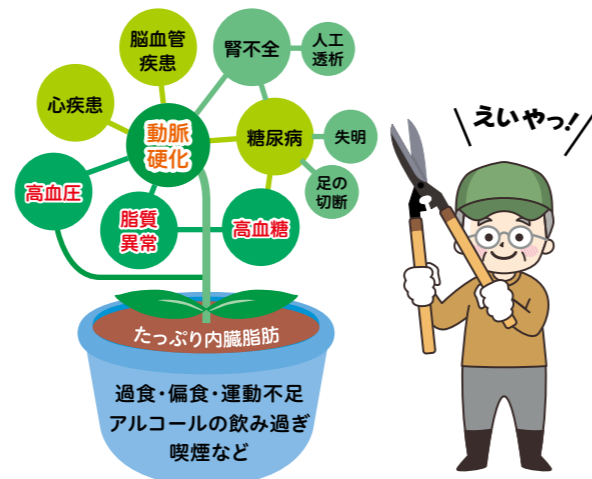
診断基準

メタボリックシンドローム
 内臓脂肪の蓄積
 腹囲 男性85cm以上/女性90cm以上
 +
 右の3つのうちの2つ以上

脂質異常

高血圧

高血糖



メリット3 保健指導で生活改善！

保健師や管理栄養士からアドバイスが受けられます！生活習慣改善のチャンスです。

※健診の受診方法、実施時期、費用等については、保険証に明記のある医療保険者にお問合せください。

病気の予防ができれば、医療費も減らせるわね！今年こそ健診を受けようかな。



普段の食生活を振り返り生活習慣病を予防しましょう！

あなたは大丈夫？

食生活を振り返るチェック！
下記のあてはまるものに☑をいれてください。

- 食事の栄養バランスには、あまり気を配っていない
- 魚料理よりも肉料理が好きだ
- 脂っこいものが好きで、揚げ物などを食べることが多い
- 野菜や海藻を食べることが少ない
- ファストフードやインスタント食品をよく食べる
- 麺類や汁物をよく食べる
- 漬物や塩蔵品をよく食べる
- 外食や惣菜・市販の弁当の味付けが薄いと思う
- 早食いと言われたことがある
- あまり噛まない
- いつもお腹いっぱいになるまで食べてしまう
- ほぼ毎日間食をしている
- 砂糖入りの飲み物やスポーツ飲料をよく飲む
- 朝食を食べないことが多い、1日2食以下になることが多い
- 夕食の時間が就寝2時間以内になることが多い
- 食事の時間が不規則
- アルコールをよく飲む
- 定期的な運動はしていない



チェックした数が多いほど、生活習慣病になるリスクが高くなります。チェックが少なくなるように、生活習慣の改善に取り組んでみましょう！

改善方法は次のページを見てね



栄養のバランスがとれた食事

- Point**
- 1日3食、主食・主菜・副菜の3つを揃えて食べることを心がけましょう。
 - 1食に砂糖や油を使った料理が重ならないようにするなどの工夫をしましょう。

<副菜> …1~2品

主な材料
野菜、海藻類、きのこ類など

主な栄養素
ビタミン、ミネラル、食物繊維

副菜

<主菜> …1品

主な材料
魚、肉、卵、大豆製品など

主な栄養素
たんぱく質、脂質

主菜

<主食> …1品

主な材料
ごはん、パン、麺類など

主な栄養素
炭水化物

主食

<汁物または副菜>

主菜や副菜では足りない栄養素を補う。

プラス!

食事に取り入れにくい乳製品と果物を間食などに取り入れましょう!

野菜が不足しがちなあなたへ

もう一皿野菜料理を増やそう!

- Point** 野菜はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、からだの機能の維持や調整をしたり、便秘を予防したりとたくさんのメリットがあります。

<野菜70gの目安>

たまねぎ …… 1/4個
小松菜 …… 中2株
にんじん …… 中3cm
大根 …… 2cm分
なす …… 1本など

合計350g=野菜のおかず5皿分



やってみよう!

- ・加熱をして、カサを減らすことで食べやすく
- ・単品(丼・麺類)よりも小鉢などがついた定食を選択
- ・時間がないときは、惣菜や野菜ジュースを活用



<おすすめ1品> よごし…富山の郷土料理の1つ、茹でた野菜を炒り、味噌で味つけ。

材料

なす …… 1本
味噌 …… 小さじ1
みりん …… 小さじ1
白刻みごま …… 小さじ1/2
赤唐辛子 …… 少々

作り方

① なすを細かく刻み、水につけてアク抜きをする。
たっぷりの湯でゆで、やわらかくなったらザルにあげて冷まし、しっかりしぼる。

② ①を炒め、味噌、みりん、ごま、輪切りにした赤唐辛子を入れ、味を調える。
※冬場は大根の葉などでも楽しめます。

目指せ! 野菜摂取量

1日 **350g**

塩分の摂り過ぎに注意しよう

- Point** 塩分を控えることで、血圧が下がり、循環器疾患のリスクが減少したり、胃がんのリスクが低下する効果があります。

1日の食塩摂取量の目標
男性 …… **7.5g** 未満
女性 …… **6.5g** 未満
【日本人の食事摂取基準(2020年版)より】

調理の工夫でおいしく減塩

- **汁物は1日1杯、具だくさんに**
「具だくさん」にすることで汁の量も減り、具材からうま味が出て、減塩につながります。
普通のみそ汁(みそ12g) 食塩量1.5g → 具沢山のみそ汁(みそ10g) 食塩量1.0g
- **味付けにはお酢、柑橘類、香味野菜、香辛料などを活用しよう**
うす味でもおいしさアップ!
- **漬物は保存漬けより浅漬けに**
新鮮な旬の食材を使い、素材のうま味を味わいましょう!

食卓での減塩ワンポイント

- **しょうゆ・ソースは「かける」より「つける」**
つついってしまう調味料は食卓に置かない! スプレー醤油差しなどを活用!
- **麺の汁は全部飲まない**
汁を飲みきる 食塩量6.3g → 汁を半分残す 食塩量4.3g
食塩量-2.0g
- **お惣菜・コンビニ弁当を食べる時は梅干や調味料、漬物を控えると減塩に**

コンビニでの食品選びのコツ!

- Point**
- 油脂の多いメニューや「主食+主食」の組み合わせで選ばないようにしましょう。
 - 食物繊維の多いメニューを選ぶと体脂肪が増えにくくなります。
 - 砂糖を多く使った煮物や南瓜など糖質の多い野菜や果物を使ったメニューに注意しましょう。

GOOD!!

主食	<p>油が多く高カロリーです 油が多いパン・麺</p> <p>菓子パン 惣菜パン カップ麺</p>	<p>主食と主菜と一緒にとれるので 副菜を足しましょう</p> <p>・鮭、たらこおにぎり ・納豆巻き ・親子丼 ・温玉うどん</p>	<p>油が少なめのパンやごはん</p> <p>・白米 ・食パン</p>	<p>食物繊維が豊富</p> <p>・とろろそば ・雑穀ごはん、おにぎり ・玄米ごはん</p>
主菜	<p>油が多めのタンパク質食品</p> <p>・フライドチキン ・メンチカツ ・ソーセージ ・レトルトハンバーグ</p>	<p>体に良い油又は油が少ないタンパク質食品</p> <p>・鯖の缶詰 ・いわしの缶詰 ・サラダチキン ・ゆでたまご ・焼き鮭 ・ブリ大根 ・豆腐 ・納豆</p>		
副菜	<p>油が多いマヨネーズのサラダ</p> <p>・ポテトサラダ ・かぼちゃサラダ</p>	<p>糖質が多めの食品に注意</p> <p>・いも類の煮物(南瓜、肉じゃが) ・フルーツ ・ヨーグルト</p>	<p>食物繊維やビタミン、ミネラルが補給できる</p> <p>・野菜サラダ、海藻サラダ ・ひじきの煮物 ・味付きめかぶ、もずく酢</p> <p>ドレッシングはノンオイル</p>	