

健康相談

各健康サポートセンター(8か所)では、保健師・栄養士・歯科衛生士・理学療法士・作業療法士などの専門スタッフが、皆さんの健康づくりをお手伝いしています。お住まいの地域の健康サポートセンターへお問い合わせください。

なお、予約制の事業もあります。詳しくは下記をご覧ください。

◆健康サポートセンター(8か所)

※お問い合わせ時間:午前9時～午後4時30分(土日祝日等除く)

名称	所在地	電話	名称	所在地	電話
中央	中央4-24-19	03-5661-2467	葛西	中葛西3-10-1	03-3688-0154
小岩	東小岩3-23-3	03-3658-3171	鹿骨	鹿骨1-55-10	03-3678-8711
東部	瑞江2-5-7	03-3678-6441	小松川	小松川3-6-1	03-3683-5531
清新町	清新町1-3-11	03-3878-1221	なぎさ	南葛西7-1-27	03-5675-2515

栄養相談

予約制

栄養士が食事や栄養に関する相談をお受けしています。まずは各健康サポートセンターまでお問い合わせください。

【相談時間】 午前9時～正午(詳しい時間はお申し込み、お問い合わせ時にご案内します。)

こんな方はご相談ください

- ★糖尿病・高血圧・肥満などの生活習慣病を予防するために、エネルギー・塩分・コレステロールなどのとり方を確認したい方(健診結果をお持ちください。)
- ★その他、食事や栄養に関する相談

運動相談

予約制

理学療法士や作業療法士がフレイル予防や生活習慣病予防のための運動の相談をお受けしています。

会場や日程等は各健康サポートセンターまでお問い合わせください。

こんな方はご相談ください

- ★最近足腰が弱ってきたので、簡単な運動を知りたい。
- ★コレステロール値や血圧が気になるが、どんな運動をしたらよいか。
- ★医師から運動をすすめられたが、どんな運動をしたらよいか。
- ★ひざや腰が痛い場合の運動方法を知りたい。

健診からはじめる

あなたの健康づくりをお手伝い!

健診結果活用ガイド



江戸川区 健康部 健康推進課 健診係
☎03-5662-0623

主な検査項目と基準範囲一覧

健診結果は普段の生活のあらわれです。結果から自分の状態を把握して、普段の生活を見直してみましょう。
表中の★は、特定保健指導の判定（国保健診のみ）に関連する検査項目です。

検査項目	検査の目的・考え方	基準値(適正)	ページ
★BMI(身長・体重)	肥満・低体重の度合を調べる。	18.5～25.0未満	肥満 P.4
★腹囲(国保健診のみ)	内臓脂肪の量を反映する。	男性…84.9cm以下 女性…89.9cm以下	
★収縮期(最高) 血圧	血圧による血管への負荷の程度をあらわす。	129mmHg以下	血圧 P.5
★拡張期(最低) 血圧		かつ 84mmHg以下	
★空腹時血糖	血液中や尿中の糖の量を調べる。高値(陽性)のときは、糖尿病が疑われる。HbA1cは、採血前1～2か月間の血糖の状態を反映する。	99mg/dL以下	血糖 P.6～7
★HbA1c ヘモグロビンエーワンシー		5.5%以下	
尿糖		陰性(ー)	
★空腹時中性脂肪	血液中の脂質量を調べる。中性脂肪の増加は、HDLコレステロールを減少させ動脈硬化を促進させる。またLDLコレステロールの増加も動脈硬化を進行させる。	149mg/dL以下	脂質 P.8
★随時中性脂肪		174mg/dL以下	
★HDLコレステロール		40mg/dL以上	
LDLコレステロール		119mg/dL以下	
AST(GOT)	肝臓、筋肉の障害で増加する。	30U/L以下	肝機能 P.9
ALT(GPT)	肝臓の障害で増加する。	30U/L以下	
γ-GT(γ-GTP)	飲酒や脂肪肝で上昇する。	男性…15～50U/L以下 女性…5～50U/L以下	

健やか睡眠のためのPOINT 10

睡眠は時間よりも質が大切です。次の10のポイントを参考に、自分なりの安眠法を見つけましょう。

POINT 1 睡眠時間は人それぞれ。日中に眠くなければ OK
8時間などの時間にこだわらないようにしましょう。

POINT 2 毎日同じ時刻に起床
休日の寝だめは、生体リズムを乱すもとです。

POINT 3 光を意識して、体内時計を整える
起床後には十分な日光を。

POINT 4 規則正しい 3 度の食事と運動習慣
朝食は体の目覚めに重要です。軽めの有酸素運動で良い熟睡を。

POINT 5 眠る前には自分なりのリラックス法を
リラックスして副交感神経の働きを優位にさせましょう。

POINT 6 枕など寝具を含めた環境を快適に
快適な寝具を選び、寝やすい環境を整えましょう。

POINT 7 寝る前のスマホやパソコンは避けましょう
リラックスした気を妨げる原因にもなります。

POINT 8 寝酒をしない
寝酒は眠りを浅くし、夜中に目覚める原因となります。

POINT 9 昼寝は、15 時より前に 30 分以内で
夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を与えます。

POINT 10 必要時は医療機関へ相談を
一人で悩まずに医師の診断やアドバイスを受けてみましょう。

検査項目	検査の目的・考え方	基準値(適正)	ページ
尿たんぱく	腎臓に障害があると陽性になる。	陰性(ー)	腎機能 P.10
クレアチニン	高値の場合、腎機能の低下が疑われる。	男性…1.19mg/dL以下 女性…0.99mg/dL以下	
eGFR (血清クレアチニン等により算出)	数値が低いと腎機能の低下が疑われる。	60.0mL/分/1.73m ² 以上	
尿酸	痛風発作の危険性がわかる。	7.0mg/dL以下	その他 P.11
血色素(ヘモグロビン)	赤血球中のヘモグロビンの量から貧血の度合いを調べる。	男性…13.1～17.9g/dL 女性…12.1～15.9g/dL	
赤血球		男性…410～530×10 ⁴ /μL 女性…380～480×10 ⁴ /μL	
ヘマトクリット		男性…39～52% 女性…35～48%	
心電図※	不整脈・心筋梗塞・心肥大などの心臓の病気を調べる。	—	
眼底検査※	眼底血管の状態から動脈硬化・高血圧・糖尿病などの進行状態を調べる。	—	
胸部エックス線※	肺結核などの病気がないか調べる。	—	

※年齢や医師の判断等により実施。

健診結果の見かた

〈 〉 異常なし	今回の健診では問題となる“異常は見られなかった”という判定。
〈 * 〉 要注意	健診で異常が見られたので、再検査を含め“医師に相談しましょう”という判定。
〈 ** 〉 受診勧奨	病気あるいはその疑いがあるので“早期に治療しましょう”という判定。



受診勧奨の結果になった方は、必ず医療機関へ相談し、治療の必要性があるか確認しましょう！

40～74歳の国民健康保険加入者のみ

特定保健指導のお知らせ

特定保健指導ってなに??

生活習慣病の発症を予防するために、専門職があなたの生活改善(食事・運動等)をサポートします。

特定
保健指導は
無料です!!

問い合わせ

健康部 健康推進課 健診係 ☎03-5662-0623

健診結果判定表

	熟 年 区 分	一般熟年者
	メタボリック シンドローム 判定	該当者
	保 険 指 導	動機付け支援
	「動機付け支援」と印字されている方は、保健指導対象者です。 ご自身の健康のために必ず利用しましょう！	

身体測定

肥満



BMI(kg/m²)

低体重	標準	肥満
18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上

腹囲(cm)

適正	内臓脂肪過多
男性 84.9以下	85.0以上
女性 89.9以下	90.0以上

BMI

BMI(体格指数)は身長と体重から算出される肥満の度合いを判定する数値です。次の計算式で算出されます。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
(計算例)
身長:160cm/体重:54kgの人の場合
BMI=54(kg)÷1.6(m)÷1.6(m)÷21

腹囲

腹囲(おへそ周り)のサイズは、内臓脂肪が蓄積しているかどうかのめやすです。男性で85cm以上、女性で90cm以上の場合、CT検査(腹囲の断面図)での内臓脂肪面積が100cm²以上に相当し、メタボリックシンドロームによる動脈硬化が進行する可能性があります。

※測定は国保健診のみで実施しています。

やせ過ぎにも要注意!

低体重は心血管や呼吸器の疾患を招くほか、高齢期になると要介護の原因にもなります。1食の量が少ない人は、食事の回数を増やしてみましょう。また、筋肉量を増やすために運動やたんぱく質補給を増やすことも大切です。

肥満から起こりうる病気の一例

高血圧

くり返し測っても血圧が高い状態。その結果、心臓や血管に負担がかかる。

糖尿病

インスリンの働きが悪くなり、血糖値が高くなる。

脂質異常症

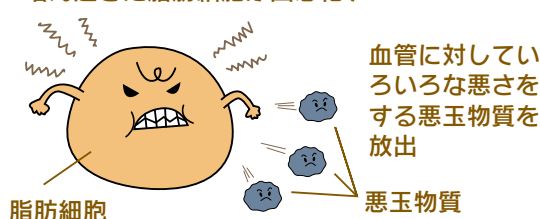
血液がドロドロになり、動脈硬化が進行する。

肥満は、さまざまな病気の原因になります。病気になる前に肥満を解消することが大変重要です。

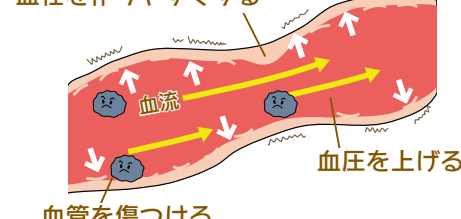


体の中で起きていること 内臓脂肪はなぜ悪いの?

増え過ぎた脂肪細胞が凶悪化!



血栓を作りやすくする



血管に対していろいろな悪さをする悪玉物質を放出

毎日少しずつの工夫でカロリーを減らす

予防・改善のためのポイント

よく噛んでゆっくり食べる

口の中に食べ物がある時は、箸をおいてゆっくり食べましょう。



姿勢を正す、しゃきしゃき歩く

姿勢を正す、歩幅を広げる、腕を大きくふるなどすると、エネルギー消費量はアップします。



予防・改善のためのポイント

食事の改善や筋トレをプラス

丼ものよりも定食メニューを

一般に丼ものより定食の方がバランスが良くなります。



筋力をつける

筋力がつくと基礎代謝が上がり、エネルギー消費量のアップが期待できます。



血圧測定

血圧



収縮期(最高)血圧(mmHg)

基準値	要注意	要受診
129以下	130以上 139以下	140以上
かつ	または	または
84以下	85以上 89以下	90以上

拡張期(最低)血圧(mmHg)

収縮期血圧・拡張期血圧

心臓は収縮と拡張を繰り返して全身に血液を送っています。全身に血液を送るとき心臓は収縮します。このときに血管には最も強い圧力がかかり、これを「収縮期血圧」といいます。血液が戻ってくるとき心臓は拡張します。このときに圧力は最も低くなり、これを「拡張期血圧」といいます。血圧値はこの両者から判断します。高血圧と動脈硬化は密接に関係しています。

血圧が高めの方は、家庭で毎日測るようにしましょう。



高血圧から起こりうる病気の一例

脳血栓症

脳の血管が動脈硬化を起こし、徐々に血管が狭くなり、最後には詰まる病気。脳梗塞の一つに分類される。

脳出血

脳内の動脈が弾力を失い、高い圧力に耐えきれず、血管が破れて出血する。

狭心症

心臓にエネルギーを供給する冠動脈が血栓などによって徐々に狭くなり、血流が低下し、胸痛を起こす。

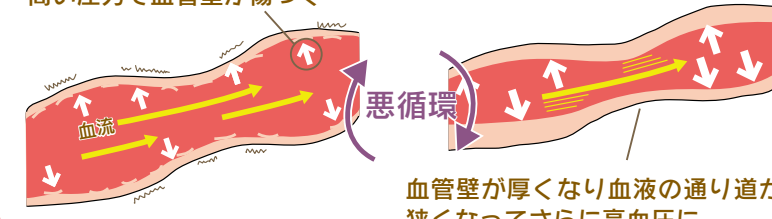
クモ膜下出血

脳の動脈にできたこぶに圧力が加わり、こぶが破れ出血する。

体の中で起きていること 高血圧は、さらなる高血圧を招く!

高血圧は、血管に常に高い圧力をかけることになります。高い圧力は、血管の壁を厚くします。結果、血液の通り道が狭くなって、血液が流れにくくなり、より一層の高血圧を招く悪循環をもたらします。

高い圧力で血管壁が傷つく



血管壁が厚くなり血液の通り道が狭くなってさらに高血圧に

塩分を多く含む食品を知っておく

予防・改善のためのポイント

塩分を多く含む食品の例(赤字が食塩相当量)



塩分の多い食品は「1日1回におさめる」「量を半分にする」など、食べ過ぎないようにしましょう。

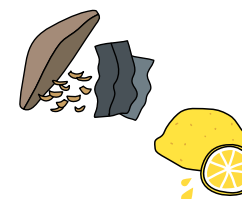


予防・改善のためのポイント

無理なくおいしく減塩する

味付けを工夫する

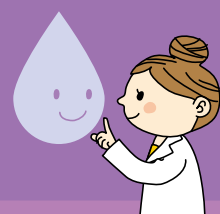
かつお節、昆布など天然のだしで旨味を増やしたり、酢、カボス、レモンなどの酸味で、素材の味を引き立てる。



食べ方のひと工夫

麺類は麺自体とスープに塩分が含まれています。スープを飲み干さないようにするだけで、減塩できます。





	適正	要注意	要受診
空腹時血糖 (mg/dL)	99 以下	100 以上	126 以上
ヘモグロビンA1c (%)	5.5 以下	5.6 以上 6.4 以下	6.5 以上
尿糖	— (陰性)	± ~ +	2+ 以上

空腹時血糖

ブドウ糖が適切にエネルギーとして細胞に取り込まれていないと血糖値が高くなり、糖尿病が疑われます。

ヘモグロビンA1c (HbA1c)

赤血球中のヘモグロビン量に対する糖化ヘモグロビンの割合から、過去1〜2カ月の血糖値の状況がわかります。

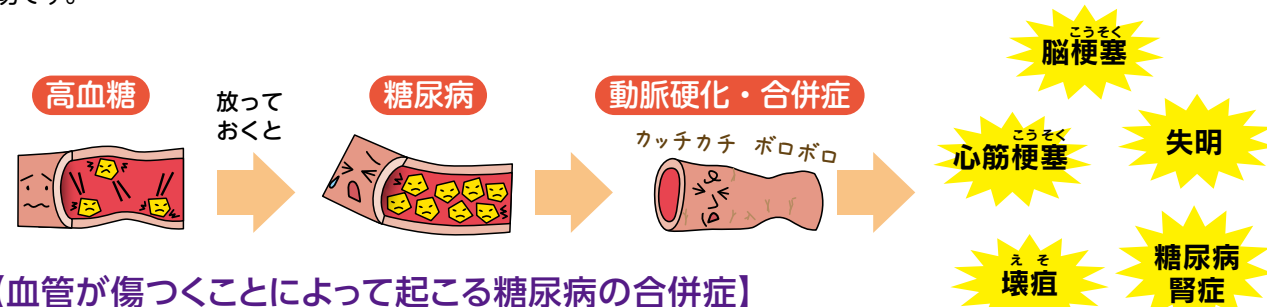
尿糖

血液中のブドウ糖濃度が高くなり、腎臓がろ過しきれなくなると尿中に出ます。陽性の場合には糖尿病が疑われます。

○ 体の中で起きていること 糖尿病は全身に関わる病気です ○

糖尿病の恐ろしさは、合併症にあります！

血糖値が高い状態が続くと血管が傷つき、合併症が起こりやすくなります。合併症には、日常生活に重大な影響を及ぼすものが多く、十分な注意が必要です。すでに、血糖値が高い人は、かかりつけ医と相談し、血糖値をコントロールすることが大切です。



【血管が傷つくことによって起こる糖尿病の合併症】

脳梗塞

脳の血管が詰まり、脳細胞が死んでしまう病気です。

糖尿病腎症

腎臓の細小血管が傷つき、ろ過機能が低下してしまう病気です。悪化すると人工透析が必要になります。

閉塞性動脈硬化症

脚への血流が不十分になることで起こる病気です。進行すると足の先が壊死することもあります。

糖尿病網膜症

目の細小血管に異常が生じ、眼底出血を起こすことで網膜剥離などに至る病気です。失明することもあります。

歯周病

歯周病菌による血管の炎症と糖尿病による血管障害が、互いに影響し合い悪循環を招きます。

心筋梗塞

心臓の血管が動脈硬化を起こし、血管が詰まって血流が止まると、心筋が壊死します。

糖尿病神経障害・壊疽

神経に異常がおき、痛みなどに対する感覚が鈍くなります。さらに、免疫も低下し、ちょっとした傷でも重症化しやすく、壊疽(細胞が死んで腐った状態)が起こることがあります。切断に至ることも少なくありません。

予防・改善のためのチャレンジポイント

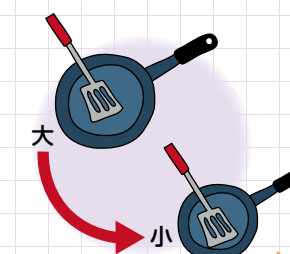


調理の工夫で摂取カロリーを抑える

調理法でカロリーに差が出る

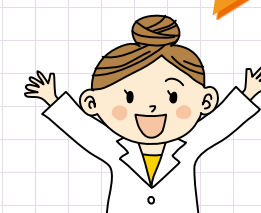
調理方法
衣をつけて揚げる
素揚げ
炒める
焼く
煮る
蒸す

高
カロリー
低



少量の材料を料理するときは、フライパンも小さいものを使うと、油の量を抑えられます。

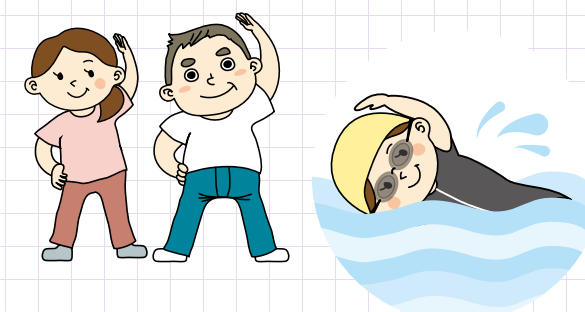
「糖」という言葉のイメージから、甘いもののとり過ぎと思われることがありますが、血糖値は甘いものでなくても上がります。



適度な運動がインスリンの働きを助ける

有酸素運動を習慣に

インスリン(血糖値を下げるホルモン)は、運動によって働きが活発になります。細切れでも、できるだけ毎日運動しましょう。



〈糖尿病予防・改善におすすめの運動〉

- ウォーキング
- ラジオ体操
- サイクリング
- 階段昇降
- 水中ウォーキング
- 筋力トレーニング



重症化予防事業のお知らせ

国保健診の結果、「高血糖」「高血圧」と判定された方に対し、専門職が生活習慣改善のためのアドバイスをを行います。また、長寿健診の結果、「高血糖」「高血圧」「低栄養状態」と判定された方には個別相談などの支援を行います。対象となった方には、改めてご案内をお送りします。ぜひご活用ください。

問い合わせ 健康部 健康推進課 健診係 ☎03-5662-0623

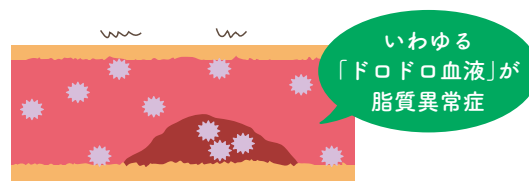
脂質



	適正	要注意	要受診
空腹時中性脂肪 <mg/dL>	149 以下	150 以上 299 以下	300 以上
随時中性脂肪 <mg/dL>	174 以下	175 以上 299 以下	300 以上
HDLコレステロール <mg/dL>	40 以上	35 以上 39 以下	34 以下
LDLコレステロール <mg/dL>	119 以下	120 以上 139 以下	140 以上

脂質異常症

脂質異常症とは、血液中の中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールが多い、あるいはHDL(善玉)コレステロールが少ない状態をいいます。血液中の脂質の量は、動脈硬化の進行状況を知る手がかりになります。



脂質異常症から起こりうる病気の一例

脳血栓症

脳の血管が動脈硬化を起こし、徐々に血管が狭くなり、最後には詰まる病気。脳梗塞の一つに分類される。

狭心症

心臓にエネルギーを供給する冠動脈が血栓などによって徐々に狭くなり、血流が低下し、胸痛を起こす。

心筋梗塞

狭心症がさらに悪化した状態。血管が詰まり、心筋が機能しなくなる。



体の中で起きていること 脂質異常症が動脈硬化の最大の要因！

脂質異常の3つのパターンは、いずれも動脈硬化を進めます。



2種類の食物繊維を知っておこう

食物繊維の役割

食物繊維には、「水溶性」と「不溶性」があり、それぞれ体への作用が違います。両方をバランスよく摂取することが大切ですが、特に脂質異常の改善のためには、「水溶性」を意識して摂取しましょう。

水溶性食物繊維

- 食後の血糖値の上昇を抑える
- コレステロールを体外に排出する

海藻類



野菜・果物



不溶性食物繊維

- 排便を促す
- 有害物質を便に吸着させて体外に排出する

豆類



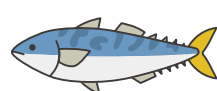
きのこ類



上手に脂肪をとろう

魚や植物の油を積極的に

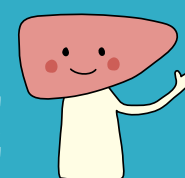
- いわし・あじ・さばなどの青魚の脂肪には「不飽和脂肪酸」が多く、動脈硬化や血栓を予防する作用があります。



- オリーブオイルやなたね油、ごま油などを上手に取り入れましょう。



肝機能



AST / ALT <U/L>

γ-GT <U/L>

	適正	要注意	要受診
	30 以下	31 以上 50 以下	51 以上
男性	15~50 以下	51 以上 100 以下	101 以上
女性	5~50 以下		

AST(GOT)・ALT(GPT)

AST、ALTはともに、アミノ酸の合成に必要な酵素で、肝臓の細胞の中に多く含まれています。ASTは肝臓、心臓、筋肉などに、ALTは特に肝臓に問題が生じた場合に血液中に増加します。

γ-GT(γ-GTP)

γ-GTは、たんぱく質の分解に必要な酵素で、腎臓や膵臓、肝臓の細胞に含まれています。飲酒や肥満による肝臓障害の場合に顕著に増加します。



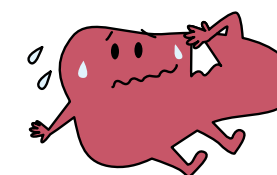
異常値で疑われる病気の一例

肝炎

ウイルス性肝炎のほか、過食による脂肪肝、アルコール性肝障害はやがて肝硬変を招くおそれがある。

肝硬変

肝臓の炎症や肝障害が長く続くと、肝臓が硬く小さくなり、肝臓の機能が低下してくる。



お酒の健康リスクを知ろう！

お酒は肝臓に負担をかけるだけではありません。近年の研究で、たとえ少量の飲酒であっても、高血圧やがんなどの発症リスクが上がるということがわかってきました。

飲酒量の目安(1日にいずれか1つ)

ビール(5度) (500mL)	ワイン(14度) (180mL)	ウイスキー(45度) (55mL)
日本酒(14度) (180mL)	焼酎(25度) (100mL)	サワー(5度) (500mL)

飲酒量(純アルコール量)と病気の発症リスク		
	少しでも飲酒をすると上がる	週あたり150g(1日あたり20g)で上がる
男女	・高血圧	・大腸がん
男性	・胃がん ・食道がん	・前立腺がん ・脳卒中(出血性)
女性	・出血性脳卒中	・胃がん ・肝がん

厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」2024年「我が国における疾病別の発症リスクと飲酒量(純アルコール量)」をもとに作成

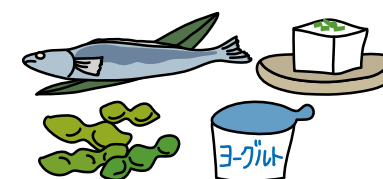


肝臓によい食べ物をとる

ダメージを受けた肝臓をいたわるには、良質なたんぱく質、高ビタミン、低カロリーの食事を心がけましょう。

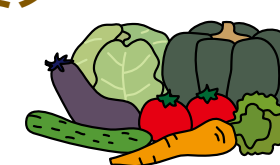
良質なたんぱく質

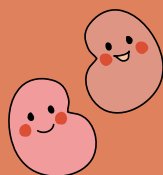
肉・魚・卵・豆製品・乳製品



高ビタミン

野菜





尿たんぱく

クレアチニン (mg/dL)

eGFR (mL/分/1.73m²)

	適正	要注意	要受診
一 (陰性)		±~+	2+ 以上
男性	1.19 以下	1.20~1.49	1.50 以上
女性	0.99 以下	1.00~1.49	
	60.0 以上	45.0 以上 60.0 未満	45.0 未満

尿たんぱく

たんぱく質は腎臓が正常であれば、尿として排泄されるのはごくわずか。尿中のたんぱく質の増加は、腎機能の低下が疑われます。

クレアチニン

通常は尿中に排出されますが、腎機能が低下すると、血液中にたまり数値が高くなります。

eGFR

血液検査によるクレアチニン値および年齢、性別等から推計します。腎臓の動きが悪いと、数値が低くなります。

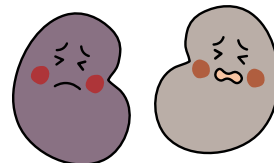
異常値で疑われる病気の一例

CKD (慢性腎臓病)

腎機能が低下している状態。そのまま放置すると透析や移植を受ける必要が出てくる。

腎不全

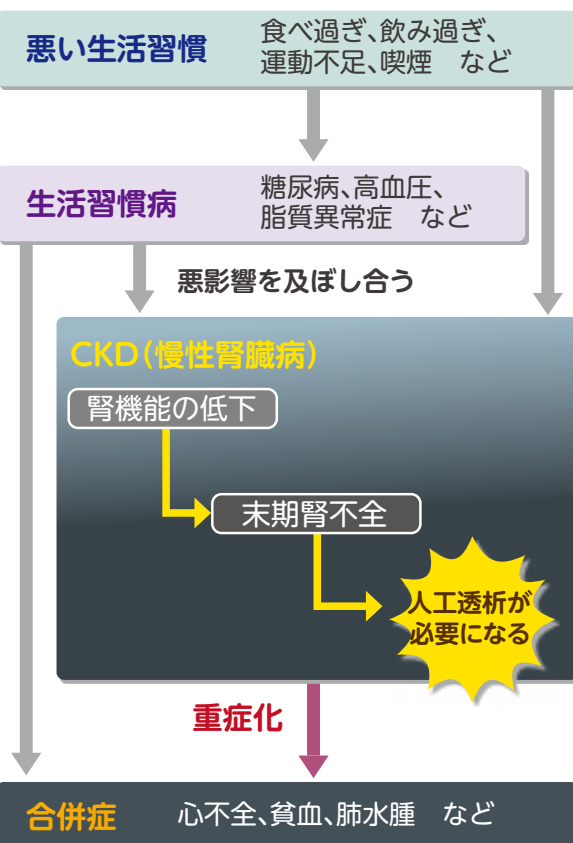
腎臓へ血液が十分送れなくなり、心不全、腎性貧血、肺水腫、骨粗しょう症などの原因に。



CKD(慢性腎臓病)と生活習慣病の関係を知ろう

慢性的に腎機能が低下した状態をCKDといいます。CKDは、放置すると人工透析や腎移植なしには生命が維持できない大変危険な病気です。近年は、生活習慣病をとまなうことが増えています。また、生活習慣病とCKDは、互いに悪影響を及ぼし合います。重症化を防ぐには、生活習慣の改善が欠かせません。

CKD(慢性腎臓病)重症化の流れ



毎年、検査を受けることも大切です。

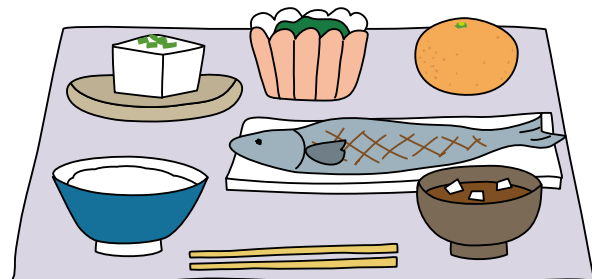


腎臓を守る行動を

上記のとおり、生活習慣の改善がCKD予防の近道です。まずはバランスの良い食事を心がけ、運動を日常生活に取り入れましょう。

〈そのほか〉

- 塩分を控える
- 禁煙する
- 適切な水分摂取を
- ストレスを溜め込まない

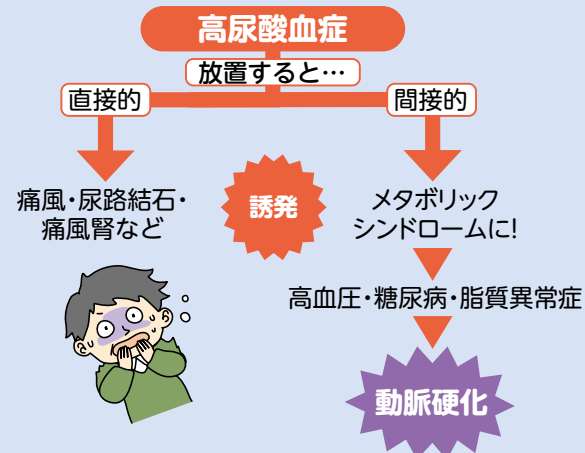


血中の尿酸値の検査

尿酸 (mg/dL)

適正 7.0 以下

尿酸は一定量体内に保たれ、不要な分は腎臓等を経由して排泄されます。尿酸の産出と排出のバランスがくずれ、尿酸値が高くなっている状態を高尿酸血症といいます。高尿酸血症から痛風や尿路結石、腎臓障害などが起こります。



貧血などの検査

血色素(ヘモグロビン) (g/dL)

適正 男性: 13.1 以上 17.9 以下
女性: 12.1 以上 15.9 以下

血色素(ヘモグロビン)は赤血球に含まれるたんぱく質。酸素は、この血色素の主成分である鉄と結びつくことで全身に運ばれます。血色素が少ない場合、鉄欠乏性貧血などの可能性があります。

赤血球 (10⁴/μL)

適正 男性: 410 以上 530 以下
女性: 380 以上 480 以下

赤血球の数が多過ぎれば多血症が、少なければ貧血が疑われますが、貧血の種類は血液関連検査の結果と併せて総合的に行われます。

ヘマトクリット (%)

適正 男性: 39 以上 52 以下
女性: 35 以上 48 以下

数値が低い場合、貧血の可能性があります。数値が高い場合は血管が詰まりやすい状態になっています。水分を多くとり、ストレスを減らしましょう。

その他の検査(年齢や医師の判断等により実施します。)

眼底検査

眼底とは、瞳を通して見える眼球の内側をいいます。眼底は体の中で唯一、血管を外から見ることで、全身の血管の状態が推測できます。

心電図

心臓は心筋から発生した微量の電気により収縮・拡張を繰り返します。その電流を体表面から記録するのが心電図で、この波形によって、不整脈や、心筋梗塞などの心臓の異常がわかります。

胸部エックス線(結核健診)

結核など胸部に異常がないかを調べます。結核は年齢の高い方に多い病気ですが、早めに発見すれば本人の重症化を防ぐだけでなく、周囲の方への感染を防ぐことができます。右記に当てはまる場合は、早めに医師の診断を受けるようにしましょう。

結核の特徴

- ☐ 微熱や全身倦怠感(だるさ)が長引いている
- ☐ 食欲低下や体重減少がある
- ☐ 咳が2週間以上続いている
- ☐ 痰の量が増え、長引いている



骨粗しょう症が
気になるあなた!

骨粗しょう症に気をつけましょう!!

身長が若年時と比べて3cm以上縮んだ場合は骨粗しょう症の疑いがあるので、医療機関に相談してみましょう。

骨粗しょう症とは

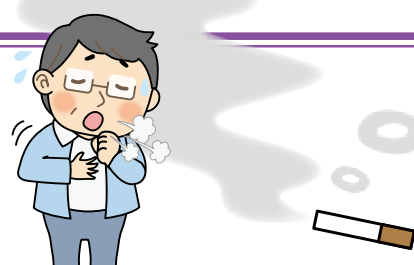


骨粗しょう症とは、生活習慣や体質が原因となり、骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。
骨粗しょう症自体は自覚症状がないので、骨折して初めて気づき治療となることも多く、そのまま寝たきりの生活につながる可能性もあるため、治療が必要な段階になる前に医療機関へ相談しましょう。

その症状COPDかも?!

長引くせき・たん・息切れなどの症状がある方

「年齢のせい」「風邪の治りが良くない」と自己判断していませんか?
たばこを長年吸っている方、風邪をひいていないのにたんや咳をする方は、もしかしたら**COPD(慢性閉塞性肺疾患)**という病気かもしれません。区HPに掲載しているCOPDスクリーニングのための質問票をぜひ活用ください。心配な方は医療機関へ相談しましょう。



COPDとは?

禁煙をはじめてみませんか?



喫煙はCOPDだけでなく、肺がんなどさまざまながんのリスクを高めます。また生活習慣病を発症・悪化させる要因となり、心疾患など命にかかわる病気のリスクも高めます。禁煙にチャレンジ!

江戸川区では禁煙を応援するため、禁煙外来治療にかかる**自己負担額の一部を助成しています(事前申請が必要です)**。詳しくは区ホームページをご覧ください。

禁煙助成 江戸川区

検索



認知症予防のためにも早めの耳鼻科受診を!



自覚症状	☐ なし	☐ 聴覚・心臓の病み	☐ めまい
	☐ どうき・息切れ	☐ その他	
	☐ 耳が聞こえにくい		

健診結果判定票

健診結果票で、「耳が聞こえにくい」にチェックがある方、日々の生活で耳が聞こえにくいと感じている方は、認知症の予防と進行を遅らせるためにも耳鼻科での検査をお勧めします。



健康寿命をのばす

フレイル予防

年をとって心身の活力(筋力や認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイル(虚弱)と言います。自立して楽しく暮らせるようフレイル予防に取り組みましょう。

フレイルに関する判定結果の見かた

「社会性・口腔機能・栄養状態・運動機能・認知機能」の5項目について、受診券の質問と健診結果からフレイルの心配があるか判定します。

(印字イメージ(拡大))

イメージに表示の番号は長寿健診受診券の質問番号です。

フレイル判定

☒ 社会性 22	☒ 口腔 15、※	☒ 栄養 11、※
☐ 運動	☐ 認知	

フレイル判定された項目に斜線が入ります。

数字はなに?

判定の元となった「受診券の質問番号」が印字されます。

※はなに?

健診結果から判定したものに印字されます。

口腔: 嚥下テスト、口腔内視診

栄養: BMI(21.5未満)

運動: 握力測定



フレイル判定に使用される受診券の質問を再確認

国保健診を受診した方は「国保」の番号を、長寿健診を受診した方は「長寿」の番号をご覧ください。

質問番号	国保	長寿	質問	質問番号	国保	長寿	質問
3	11		1日3食きちんと食べていますか	15	23		体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか
4	12		最近、食欲はありますか	16	24		週に1回以上は外出していますか
5	13		同じような食品を食べることが多いですか	17	25		周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされていますか
6	14		半年前に比べて固いもの*が食べにくくなりましたか *さきいか、たくあんなど	18	26		今日が何月何日かわからない時がありますか
7	15		お茶や汁物等でむせることがありますか	19	27		水が出しっぱなしになっていることがありますか
8	16		6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	20	28		家を買ってあるのに同じ商品を買ってきたことがありますか
9	17		以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	21	29		服装などに無頓着になりましたか
10	18		この1年間に転んだことがありますか	22	30		長年の趣味が楽しめなくなってきましたか
12	20		目を開けて、20秒くらいどこにもつかまらずに片足で立っていられますか	23	31		家電の操作にまごつくことがありますか
13	21		椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	24	32		買い物のときに小銭を使わなくなりましたか
14	22		ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	25	33		「あれ」「これ」で話しますか

次のページでは、フレイル予防の取り組みについて紹介します!

数値に異常のなかった人も

やってみよう！

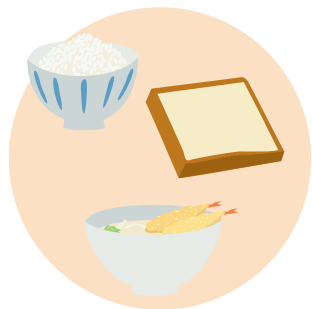
元気なうちからフレイル予防の取り組みを！

食事
(栄養)

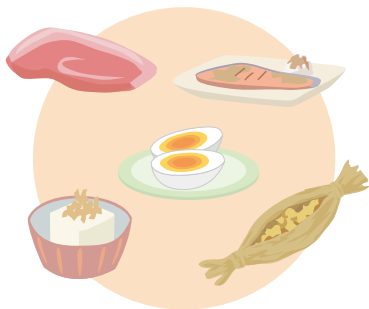
体重・筋肉の減少に注意してバランス良く食べよう！

生活習慣病の高血圧・糖尿病などは、食べ過ぎに気をつけることが食生活の基本ですが、フレイルはバランス良く食べ、「痩せ」に気をつけることが大切です。毎日、体重を測る習慣をつけましょう。

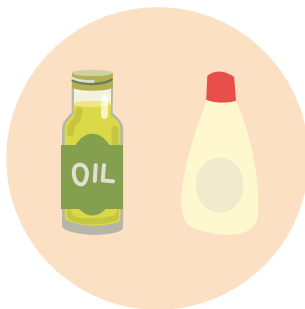
主食を食べる



たんぱく質を食べる



油分も忘れずに



主食とたんぱく質は欠かさずバランスを考えて食べましょう！



江戸川区ホームページ「栄養かぞえ歌」を参考にしてください。

江戸川区 栄養かぞえ歌

検索

運動

毎日からだを動かそう！

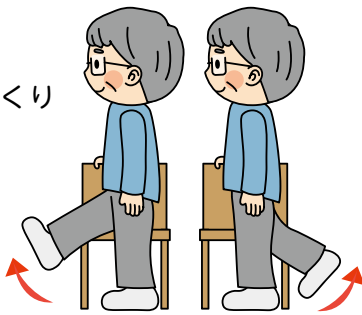
足腰の衰えは、高齢者が要介護状態になる大きな要因です。ウォーキングや筋トレで毎日からだを動かすことで、筋力を保ちましょう。おすすめは簡単筋トレです。

ウォーキング



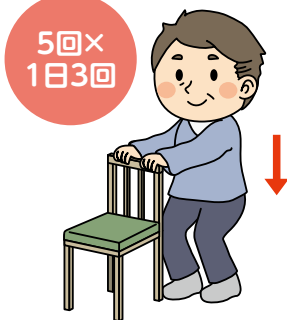
足振り出し運動

- イスにつかまる。
- 片足で立つ。
- 上げた足をゆっくり前後にふる。



スクワット

- つま先を外に向け、足を開いて立つ。
- ゆっくり腰を降ろして静止し、ゆっくり立ち上がる。(繰り返す)



5回×183回



江戸川区ホームページやYouTubeで「えどがわ筋力アップトレーニング」の動画が見られます。

江戸川区 えどトレ

検索

指輪っかテストで筋肉量を自己チェック！

出典：東京大学 高齢社会総合研究機構
飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」
(Tanaka T, Iijima K, et al. GGI 2018)

椅子にすわり、ひざを直角にします。

- 両手で親指と人差し指で輪をつくる。
- 利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を軽く囲む。

「隙間ができる」方は筋肉量が減少しているフレイルの可能性がります。



『活き活きけんこう塾』に参加してフレイルを予防しよう！

フレイル予防の方法を楽しく学ぶことができます。

詳しくは「広報えどがわ」または、区ホームページをご確認ください。

江戸川区 活き活きけんこう塾

検索



お口の機能

お口の健康を保っていつまでも自分の歯で食べよう！

フッ素入り歯みがきを正しく使って、むし歯を予防しよう！

効果は？

- 歯の質を強くする。
- むし歯菌の活動を抑える。

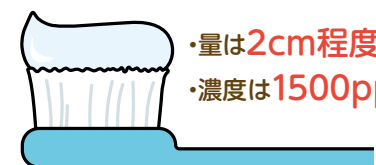


うがいは？

- うがいは軽く1回
- 水の量は10～15ml
- ※ペットボトルキャップ2個分くらい



どのくらいの量をつける？

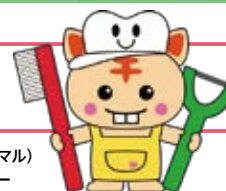


- 量は2cm程度
- 濃度は1500ppm

たくさんうがいをするとき、せっかくのフッ素が流れてしまう！



江戸川区8020(ハチマルニイマル)
応援キャラクター リップパー



「江戸川歯つらっチェック(口腔ケア健診)」を受けましょう。

65歳以上の方に「舌の動き」「飲み込む」など、お口の機能をチェックする健診です。かかりつけ歯科医を持ち、毎年受診し、お口の健康を保ちましょう。



お口の体操もやってみよう！江戸川区ホームページ「健口体操」の動画が見られます。

江戸川区 健口体操

検索

社会参加

活動的な生活で閉じこもりを防ごう！

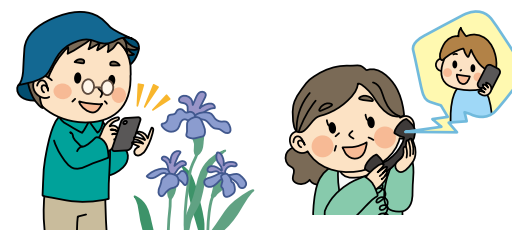
社会参加はフレイル予防への第一歩！

人とのつながりや社会的役割を持つことがフレイル予防に繋がります。自分にあった活動を見つけ、参加することが大切です。

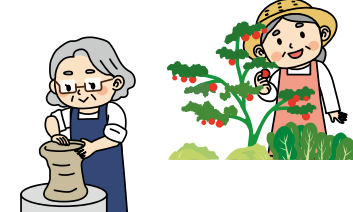
町内活動やボランティアに参加



メールや電話で人とのつながりを認識



趣味をもつ



江戸川区ホームページ「社会参加情報サイト」を参考にしてください。

江戸川区 シニア 社会参加

検索



くすのきクラブ >>>生きがい係

TEL:03-5662-0039

60歳以上の方が、健康づくりや仲間づくりを目的として活動を行っている団体です。入会ができるクラブは住所によって決まります。詳しくは区HPまたはお問い合わせください。



リズム運動 >>>生きがい係

TEL:03-5662-0039

60歳以上の方を対象に、健康保持および増進、生きがいづくりを目的として行っています。社交ダンスのステップを、高齢者の方が楽しめるようアレンジした、江戸川区独自の軽運動です。未経験者を対象とした、体験教室や初心者教室も開催しています。詳しくは区HPまたはお問い合わせください。

