

健診結果はいかがでしたか
結果をよくみて、生活習慣を振り返り、できることから始めてみましょう

検査項目		
血圧	<p>高血圧の予防・改善のために</p> <ul style="list-style-type: none"> ○塩の代わりにだしや酸味などを使って、減塩を心がける（6g未満/日） ○たばこは血管を収縮させ、血圧を上げる作用があるため、禁煙する ○強いストレスは血圧を上昇させるので、上手にストレスコントロールする ○排便時のいきみは血圧を上昇させる。食物繊維を十分とり便秘を予防する ○肥満の方は、適正体重に近づくように減量を心がける 	
血液検査	<p style="text-align: center;">脂質代謝</p> <p>総コレステロール 中性脂肪 HDLコレステロール LDLコレステロール</p>	<p>脂質異常症の予防・改善のために</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ウォーキングなどの有酸素運動を毎日継続して行う ○油脂類、卵、生クリームを多く使う料理を避け、「蒸す、煮る、焼く」料理を中心にする ○サバやイワシなど青背の魚や海藻、キノコ類、野菜など食物繊維を多く含む食材を積極的に食べる
	<p style="text-align: center;">糖代謝</p> <p>血糖 HbA1c</p>	<p>糖尿病の予防・改善のために</p> <ul style="list-style-type: none"> ○肥満を解消し、適正体重を心がける ○ビタミン、ミネラルを豊富に含む野菜を意識してとる ○ウォーキングなどの有酸素運動を毎日継続して行う ○ストレスも糖尿病の誘因になるため、ストレスを解消する ○定期的に健診を受け、血糖値のコントロールをする 
	<p style="text-align: center;">肝機能</p> <p>AST ALT γ-GTP</p>	<p>肝臓病の予防・改善のために</p> <ul style="list-style-type: none"> ○適度な飲酒量（ビール500cc、日本酒1合/日程度）を守って、休肝日（アルコールを飲まない日）を作る ○運動習慣を身につけ、肥満を予防・解消する ○肝臓の機能回復に不可欠な、良質なタンパク質（卵・乳製品・大豆製品など）をとる ○野菜、海藻、果物でビタミン、ミネラルを十分にとる
	<p style="text-align: center;">貧血</p> <p>赤血球 ヘマトクリット ヘモグロビン</p>	<p>貧血の予防・改善のために</p> <ul style="list-style-type: none"> ○インスタント食品や外食を控え、バランスのとれた食事を心がける ○良質のタンパク質（卵・乳製品・大豆製品など）、鉄分を多く含む食品（レバー、赤身の肉、貝、魚、大豆、野菜、海藻など）をとる ○1日3食きちんととり、無理なダイエットはしない ○ビタミンB12（魚介類、レバー、海苔など）、ビタミンC（果物・野菜など）をとる ○コーヒー、緑茶は、食前・食後は控える
	<p style="text-align: center;">尿酸</p>	<p>高尿酸血症（痛風）の予防・改善のために</p> <ul style="list-style-type: none"> ○プリン体の多い食品（レバー、牛ヒレ肉、魚の干物、明太子、エビ、ビールなど）は控えめにする ○水分をたくさんとり、尿酸の排泄を促す ○肥満を予防・解消するとともに野菜、海藻類を多くとる

*当財団保健師による健康相談（健診データの見方、生活改善のアドバイスなど）も実施しています。