

左からよんでも...
うどん うんどう
右からよんでも... **サポート**

皆さんは毎年、健診を受けていますか？新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、医療機関への受診を控える傾向が強まっています。コロナ禍でも持病の治療や健診等の健康管理は重要です。健診を受けて自分の健康状態を知り、生活習慣を見直しましょう。

あなたの生活習慣は知らぬ間に、深刻な病気を引き起こしているかも？

不健康な生活習慣
食べ過ぎ
運動不足
喫煙



腹囲が増す
肥満
メタボリックシンドローム
(内臓脂肪性症候群)



生活習慣病
高血圧症
糖尿病
脂質異常症 等



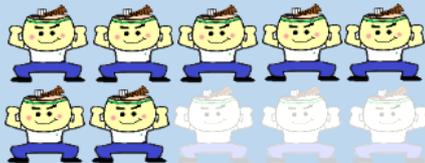
動脈硬化が進む



血管が詰まる、
破れる
脳梗塞・脳出血
狭心症・心筋梗塞
腎不全等



香川県の健診(健康診断や健康診査)や人間ドックの受診率(20歳以上)



10人中約7人
(71.6%)が健診
や人間ドックを受
けています！

(H28 国民生活基礎調査より)

まいにも健康チャレンジ!
マイチャレンジががわ!

健診を受けると、
ボーナスポイントがもらえます！



健診や人間ドックは受けた後も大切です。
健診結果をしっかりと確認して、毎日の生活改善
に活かし、健康な毎日を過ごしましょう。

◆今月の“うどんうんどうサポートツール”

<健診データマスターシート>

- ①自分の健診結果と健診結果早見表を比較し、健診結果の振り返りをする。
- ②健診結果を記録表に記入する。
目標体重を決めて、体重を記録する。

11月8日は
「いい歯の日」

「健康の入口はお口から」といわれています。いつまでも自分の歯で噛んで食事をとることは、心身の機能を維持するうえで重要であることがわかってきました。歯周病は初期の段階では痛みがないまま自分でも気づかないうちに進行することがあります。かかりつけの歯科医院で定期的に受診しましょう。

～県民公開講座を開催します～

テーマ：健康寿命延伸につながるお口の健康
日時：令和2年11月15日(日) 10:00～11:20
場所：サンポートホール高松 6階61会議室
受講方式：「会場受講」もしくは「Web 動画受講(後日)」の選択制

入場
無料



※詳細は添付のチラシをご覧ください。

健診データマスターシート



1 健診結果を確認しよう!

○健診結果早見表 (★はメタボリックシンドロームの判定項目にもなります)

| 検査項目<単位> | | 基準範囲 | 要注意 | 要医療 |
|----------|-------------------------|---------|-----------|------------------|
| 肥満 | 腹囲<cm>★ | 男性 | 84.9以下 | 85以上 |
| | | 女性 | 89.9以下 | 90以上 |
| | BMI<kg/m ² > | | 18.5~24.9 | 18.4以下 25.0以上 |
| 高血圧 | 血圧★<mmHg> | 収縮期(最高) | 129以下 | 130~159 |
| | | 拡張期(最低) | 84以下 | 85~99 |
| 糖尿病 | 空腹時血糖<mg/dl>★ | | 99以下 | 100~125 |
| | HbA1c<%>★ | | 5.5以下 | 5.6~6.4 |
| | 尿糖 | | (-) | (±)以上 |
| 脂質異常症 | 中性脂肪(TG)<mg/dl>★ | | 30~149 | 150~499 |
| | HDL コレステロール<mg/dl>★ | | 40以上 | 35~39 |
| | LDL コレステロール<mg/dl> | | 60~119 | 120~179 |

(日本人間ドック学会ホームページ>一般のみなさまへ 参考)

○メタボリックシンドローム判定基準

| | |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| ①腹囲 | 男性 85 cm以上 女性 90 cm以上 |
| ①+以下の②~④のうち 2項目以上該当 | |
| ②血糖 | 空腹時血糖: 110 mg/dl 異常 または HbA1c: 6.0%以上 または 糖尿病に対する薬剤治療を受けている方 |
| ③血圧 | 収縮期(最高)血圧: 130mmHg 以上 または 拡張期(最低)血圧: 85mmHg 以上 または 血圧に対する薬剤治療を受けている方 |
| ④脂質 | 中性脂肪: 150mg/dl 以上 または HDL コレステロール40mg/dl 未満 または 高 TG 血症、低 HDL-C 血症に対する薬剤治療を受けている方 |



2 健診結果を記録しよう!

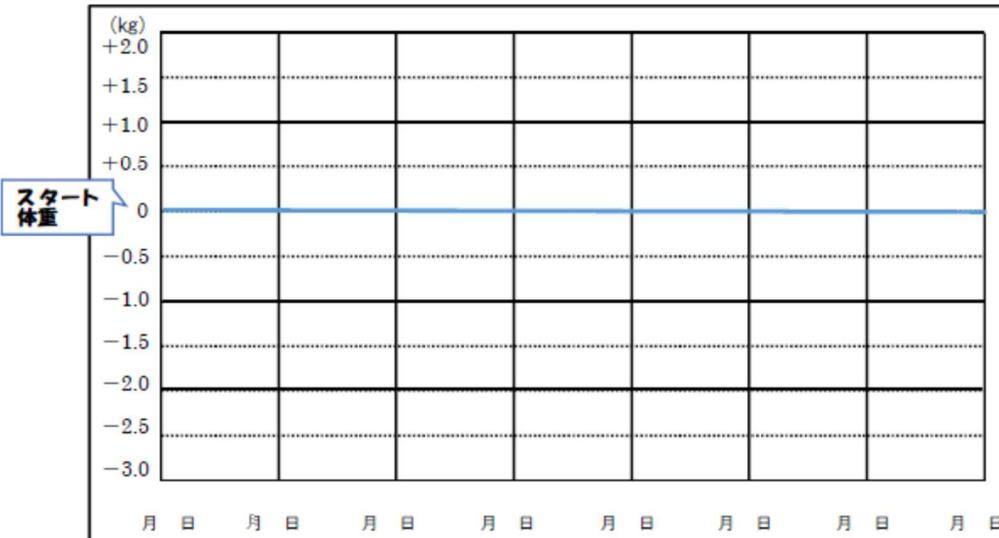


○健康診断の記録表

| 記録日 | 年月日 |
|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 年齢 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 |
| 身長 | cm |
| 体重 | kg |
| 腹囲 | cm |
| BMI | | | | | | | |
| 血圧 最高 | mmHg |
| 血圧 最低 | mmHg |
| 空腹時血糖 | mg/dl |
| HbA1c | % | % | % | % | % | % | % |
| 尿糖 | | | | | | | |
| 中性脂肪(TG) | mg/dl |
| HDL コレステロール | mg/dl |
| LDL コレステロール | mg/dl |

○体重記録表

減量が必要な人は、現在の体重の5%減を目標に、1か月に-1~2kgが目安です。
目標を決めて、記入してみましょう!



健康寿命延伸につながる お口の健康

入場無料

令和2年 11月15日 日
10:00~11:20

サンポートホール高松
6階 61会議室

高松シンボルタワー・ホール棟 高松市サンポート2-1 TEL/087-825-5000



受講方式

「会場受講」もしくは「web動画受講(後日)」の**選択制**となります。
講師の来場はありません。会場受講は中継講演となります。
※「web動画受講」は講演日以降に公開する講演録画を視聴していただく形式となります。詳細は裏面の「web動画受講の方法」をご確認ください。

新型コロナウイルス対策として当日会場では次の対策を徹底いたします。



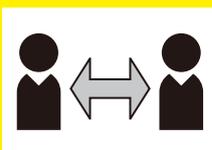
手指消毒液の設置



館内消毒



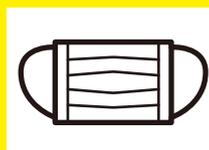
換気



広めの席配置



検温



マスクの着用

なお、座席間隔確保のため申込定員が少なくなっておりますことをご了承ください。また、会場受講でお申し込みいただいた方につきましては、当日会場では「マスクの着用」をお願いいたします。

マスクの着用、検温による健康状態の確認、手指消毒液の使用などにご協力ください。発熱や咳など、風邪のような症状がある場合には、参加をお控えください。今後の感染状況により、開催を中止する場合がありますのでご承知おきください。



演題：健康寿命延伸につながるお口の健康

講師：公益社団法人日本歯科医師会 日本歯科総合研究機構 恒石 美登里 先生

■略歴

- 1996年 岡山大学歯学部卒業
- 1998年 岡山大学歯学部予防歯科学講座助手
- 2006年 博士(歯学)(岡山大学)
- 2007年 日本歯科総合研究機構 常勤研究員
- 2012年 東京医科歯科大学 健康推進歯学 非常勤講師 (現在に至る)
- 2013年 日本歯科総合研究機構 主任研究員 (現在に至る)
- 2017年 公益財団法人8020推進財団 理事 (現在に至る)

■お問い合わせ先・参加申込先：公益社団法人 香川県歯科医師会・事務局

香川県高松市錦町2-8-38 TEL/087-851-4965 FAX/087-822-4948 E-mail/sysope@kashi.or.jp



公益社団法人 香川県歯科医師会 (香川県委託事業)

香川県県民公開講座 お申し込み用紙

「会場受講」もしくは「web動画受講」の選択制となります。

令和2年11月15日(日) 10:00~11:20

健康寿命延伸につながるお口の健康

締め切り/令和2年11月4日(水)必着
定員70名(先着順)

入場
無料

申し込み期日までにFAX・メール・お電話にてお申込みください。

公益社団法人香川県歯科医師会 香川県高松市錦町2-8-38
FAX: 087-822-4948
メール: sysope@kashi.or.jp
TEL: 087-851-4965

| | | | |
|------------|----------------------------------------------------------------|------|-----------------------------|
| 氏名(フリガナ) | 年齢 | 住所 〒 | (TEL) |
| | 歳 | | |
| 備考(所属団体など) | <input type="checkbox"/> 会場受講 <input type="checkbox"/> web動画受講 | | ご希望の受講方式に チェック印☑を記入して下さい |
| 氏名(フリガナ) | 年齢 | 住所 〒 | (TEL) |
| | 歳 | | |
| 備考(所属団体など) | <input type="checkbox"/> 会場受講 <input type="checkbox"/> web動画受講 | | ご希望の受講方式に チェック印☑を記入して下さい |
| 氏名(フリガナ) | 年齢 | 住所 〒 | (TEL) |
| | 歳 | | |
| 備考(所属団体など) | <input type="checkbox"/> 会場受講 <input type="checkbox"/> web動画受講 | | ご希望の受講方式に チェック印☑を記入して下さい |
| 氏名(フリガナ) | 年齢 | 住所 〒 | (TEL) |
| | 歳 | | |
| 備考(所属団体など) | <input type="checkbox"/> 会場受講 <input type="checkbox"/> web動画受講 | | ご希望の受講方式に チェック印☑を記入して下さい |

● web動画受講の方法 ●

講演日以降に、香川県歯科医師会HPに講演録画を公開させていただきます(動画公開期間2週間)。受講方式を「web動画受講」でお申し込みいただいた方には、視聴に必要なパスワード等を郵送にてご連絡させていただきます。申込記載事項の記入漏れのないようご注意ください。

※申込書に記載された個人情報は、この講座以外には使用いたしません。

FAX 087-822-4948 24時間受付