

みなさんは、健康診断を受けていますか？「まだ若いから」とか「運動しているから大丈夫」と思っている、多くの病気は自覚症状のないまま進行します。健康診断では、自分の健康状態が分かるとともに、病気の早期発見につながります。自分を知るチャンス！と考えて、ぜひ、毎年、受けるようにしましょう。

今月の
HEALTHY 情報

受けてスッキリ！健康診断

職場や学校、自治体などで毎年行われている健康診断は法律で定められて実施しています。

健康診断の結果は本人に通知されるので、「要精密検査」「要治療」と判定されたら、自覚症状がなくても、早めに受診しましょう。また、結果は大切に保管して、前回までの数値と比較してみましょう。結果が正常な範囲でも、年々異常値に近づいていると危険信号です。今の生活習慣に問題はないかチェックし、思い当たることから改善してみましょう。



★健康診断の利点★

病気の早期発見・
早期治療につながる

健康状態を毎年継続
して確認できる

生活習慣を見直すきっ
かけやチャンスになる

家族ぐるみで健康への
意識が向上する

健診 Q&A

Q 健康診断で基準値より外れている場合はどうしたらよいのでしょうか？

A 健康診断の結果で基準値を外れている場合は、基準値より高くても低くても保健相談や医療機関を受診した機会に相談してみましょう。精密検査や治療が必要という場合は、早めに受けることが大切です。

Q BMI が「やせ」は問題ないですね？

A 肥満は問題で、やせなら大丈夫と考えがちですが、筋肉量が低下している場合もありますから、やせすぎにも注意しましょう。適度な運動で筋肉量を維持し、低体重にならないことが大切です。また、朝食を抜いたりしているとビタミンや鉄、カルシウム等の栄養不足になります。

バランスよく食べて、体内バランスも整えましょう。

BMI=体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)

BMI	
低体重 (やせ)	18.5 未満
普通体重	18.5 以上 25 未満
肥満 1 度	25 以上 30 未満
肥満 2 度	30 以上 35 未満
肥満 3 度	35 以上 40 未満
肥満 4 度	40 以上

今月のピックアップ

糖尿病

11月14日は「世界糖尿病デー」で、この日を含む一週間を全国糖尿病週間(11/9～15)として、各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起するブルーライトアップやイベント等が開催されました。香川県でも6か所でブルーライトアップがありました。

香川県の糖尿病死亡率は、平成25年に全国ワースト2位となり、県や関係団体も糖尿病対策に力を入れています。平成26年には全国ワースト21位と大幅に改善したものの、糖尿病予備群の割合も高いので、県民一人ひとりの食事や運動など生活習慣の改善が必要です。



♪ご利用ください

「かがわ糖尿病予防ナビ」



香川県民の糖尿病予防のための情報サイト「かがわ糖尿病予防ナビ」では、「糖尿病の基礎知識」や「香川県の糖尿病の現状」のほか、生活習慣の改善に役立つ情報が掲載されています。

食事レシピや無理なく続けられる運動方法などの内容は、随時更新されていますので、ぜひ、ご覧ください。

◆詳しくは、香川県ホームページ◆

<http://www.pref.kagawa.lg.jp/>

[kenkosomu/tounyounavi/](http://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkosomu/tounyounavi/)

お手軽野菜料理レシピ

ブロッコリーのチーズ焼き



材 料	2人分
ブロッコリー	1/2株
ケチャップ	大さじ1
ピザ用チーズ	適量
コショウ	少々
プチトマト	2個

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は固い部分を除いて薄切りにする。
- ② 耐熱皿に①をならべて、電子レンジで2分加熱する。
- ③ ケチャップとコショウを振りかけ、チーズをのせて、さらに1分加熱する。
- ④ 皿に盛りつけ、プチトマトを添える。



★オーブントースターで焼き色をつけるとさらに美味しくなります。

★ツナ缶やベーコンなどいろいろ加えてみてください。

★ケチャップの代わりに刻んだトマトを加えてもおいしいです。

地域のトピックス

東かがわ市 野菜チャレンジ 『ベジチャレ』



東かがわ市では、11月を重点実施期間として、野菜を毎食食べる人の割合を増やすために東かがわ市 野菜チャレンジ『ベジチャレ（略称）』を実施します。

市内の保育所、幼稚園、小中学校、食生活改善推進協議会等の食育に関わっている機関が連携し、野菜の摂取量を増やすために様々な取り組みをします。

香川県では、“1日3食 まず野菜！”を合言葉に、野菜から先に食べることをお勧めしています。



野菜から先に食べると、期待される効果は…

- ① 食べ過ぎ防止で肥満予防♪
- ② 糖尿病の発症予防と重症化予防♪
- ③ 噛み応えで唾液が増え、むし歯・歯周病も予防♪

香川県

