



集団検診の結果について

今年度、4月～8月まで集団健診を実施しました。そこで今回、受診された方の結果の集計をお知らせいたします。

〈表1〉は、各健診項目の中で『やや高い』または『高い』と判定された方の割合です。〈表1〉からも分かるように、剣淵町は血圧やLDL（悪玉）コレステロールが高めの方が多いのが現状です。

〈表1〉

| | |
|---------------------|-------|
| 血圧(130/80 以上) | 43.8% |
| 中性脂肪(150 以上) | 20.6% |
| LDL コレステロール(120 以上) | 45.6% |
| 血糖(100 以上) | 12.1% |
| HbA1c(5.2 以上)※1 | 33.7% |

年代別にみると、〈表2〉のようになります。血圧は、50歳代から急激に高い方の割合が増えていくのが分かります。

また、LDLコレステロールにおいて、40歳代からすでに高い方が多く、2人に1人が『高い』という結果になっています。

コレステロールと血圧の関係
 剣淵町で高い傾向にあるコレステロールと血圧。この2つに関する性があるのはご存知ですか？
 コレステロールが高くなると、血管内に溜まってしまい、血管内部が細くなってしまうので高血圧症になってしまうということがあります。

また、コレステロール、血圧が両方とも高い場合は、高血圧を発生させるリスクが普通よりも約3倍になります。よって、コレステロール・血圧ともに注意していかなければいけません。(※これらの数値は、健診を受診しなければ分かりません。)

また、病院受診していても数値が高かったりと、コントロールが不良の場合もあります。治療を受

けている方は服薬だけでなく、日常生活の見直しが必要です。
日

ぜひ、今後も健診を受け自分の健康な体を確認してみましよう。

今の時期注意したいこと

お正月のこの時期は、生活リズムが崩れ、体調を崩しやすい時期でもあります。

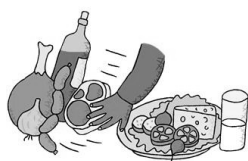
健康な体を保つためには、1日3食バランス良くとり、食べ過ぎに注意していくことです。

お正月といえばおもちですね。おもち1個50gで118カロリーあります。おもちを2個食べたらかぼん1杯に相当します。これは、あくまでも味をつけていない状態でのカロリーです。適量に心がけ、健康な体を維持していきましょう。

※1 HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）は、過去1～2カ月前の血糖の状態を表しています。

〈表2〉

| | ～39歳 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳以上 | 合計 |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 血圧 130/80 以上 | 11.4% | 27.6% | 41.9% | 46.8% | 56.5% | 43.8% |
| 中性脂肪 150 以上 | 11.4% | 19.7% | 19.0% | 22.5% | 21.8% | 20.6% |
| LDL 120 以上 | 31.4% | 48.7% | 53.1% | 44.2% | 40.8% | 45.6% |
| 血糖 100 以上 | 0.0% | 7.9% | 9.5% | 13.5% | 17.7% | 12.1% |
| HbA1c 5.2 以上 | 5.7% | 14.5% | 26.8% | 43.4% | 40.8% | 33.7% |



ふれあい健康センター保健師