

大学健康管理センターだより

令和5年度 秋号

夏の暑さもすぎ、心地よい季節になりました。健康診断の結果はいかがでしたでしょうか。

お忙しい中、せっかく受けていただいた健診ですので、結果を放置せずに、ご自身の健康のためにご活用ください。要精検になった方は、必ず医療機関で再検査をしましょう。また、特定保健指導の基準値に該当する方は、健康保険組合から特定保健指導のご案内があるかと思しますので、健康を見直す機会として、是非ご利用ください。

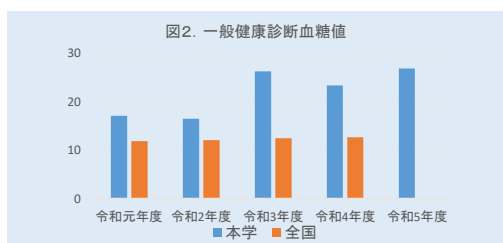
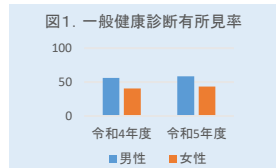
健康診断は、毎年継続して受けていただくことが大事で、基準値内でも変動がある項目に気をつけて見ていきましょう。今号は、職員健診について、保健管理医の猪狩先生に医大の健康診断結果について現況を教えてくださいました。



大学健康管理センター
保健管理医

令和5年6月からの職員健康診断について学内受診対象者数が2,563人で2,550人が受診され、受診率は99.5%となっております。未受診の13名も11月末日までには受診予定と聞いております。

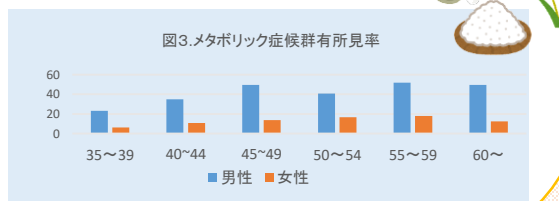
一般健康診断の有所見(要精検・通院継続)率は48.6%と昨年の45.7%よりやや増加しております。厚労省のまとめによると令和4年度の教育・研究業で57.8%、保健衛生業で52.6%ですから全体としては良いのですが、男女比1:2の職場、女性に助けられての数値とは言えます。因みに、男性では令和4年度56.0%、5年度58.2%です(図1)。



検査項目別の有所見率をみると、多い順に血中脂質27.0%(31.6%)、血糖26.9%(12.7%)、続いて心電図が17.2%(10.7%)、血圧が15.9%(18.2%)と続いています。()内の数値は厚労省のまとめた令和4年度の推計値です。血糖値の高値が際立っています(図2)。全国平均の2倍の血糖値の集団ということになります。福島県は炭水化物(果物、米、酒など)に恵まれ、美味しいものがいっぱいなので止むを得ないかとも思いますが改善して頂けたらと思います。

メタボリック症候群の有所見(基準値該当+予備群該当)率は40歳以上の男性では44.6%、女性では14.2%でした。年齢階級で見た結果では45歳以上の男性の有所見は2人に1人に迫る勢いです。

40歳以上の男性の有所見率44.6%は令和3年の福島県で45.7%に接近し、全国の42.6%は超えています。ご存知のように、メタボリック症候群の増加は動脈硬化危険因子が重複する人の増加を意味します。福島県は急性心筋梗塞の死亡率が全国1位になったこともあります。ご自身の健康状態を認識し、生活習慣改善の行動変容に繋げていただくことをお願いしますし、必要な時は大学健康管理センターを利用してくださいようお願いします。



生活習慣を見直してみよう

メタボは、循環器系疾患や脳血管疾患、心疾患などにつながる生活習慣病の危険因子になります。まずは、食事や運動、生活習慣を見直してみよう。

ふくしま推しの健活7

食生活	野菜からゆっくり食べること、減塩を意識しましょう 1日当たり：野菜350g以上、食塩6.5gまで
運動	毎日8,000歩。習慣的な運動を心がけよう
適正体重	適正体重について知ろう・維持しよう 適正体重：BMI 18.5~25、BMI=体重(kg)÷身長(m)の2乗
適正飲酒	お酒お飲み過ぎに注意しよう 1日当たり日本酒は1合、ビールは500mlまで
禁煙	たばこから自分と周囲の人を守ろう
睡眠	質の良い十分な睡眠をとろう 睡眠時間の目安6~9時間
健康診断	健康診断、特定健診、歯科検診、がん検診を定期的に受けよう

1日にとりたい食品の目安量簡単手ばかり法

適量をきちんと食べよう 炭水化物・脂質

ご飯毎食 1杯〜 食パンなら 6枚切り1枚〜 糖類(ゆで) なら 200g 芋類 中1個 油 大さじ 2 油を使った料理 1日1~2回

しっかり食べよう たんぱく質

それぞれ片手にのるくらいを毎日食べましょう

肉 一口大肉 3個 魚 鮭1切れ 卵 鶏卵1個 大豆製品 納豆1P 牛乳 200ml 又は ヨーグルト 100g

たっぷり食べよう ビタミン・ミネラル・食物繊維

野菜1日 350g 摂取するためのポイント

野菜料理なら5皿 およそ1皿70g

生の野菜なら 両手いっぱい

果物 片手にのるくらい 1日100g〜200g目安

ポリウムを減らして食べやすくする 加熱(煮る・炒める・ゆでる) レンジを活用して電子レンジ

参考：福島県ホームページ(食事チェック票)より

大学健康管理センターでは、学生、職員の皆さんのからだやことに関するご相談に応じています。
～ひとりで悩まずにご相談ください～

【大学健康管理センター】 ・電話：024-547-1822/1884(内線：5260/5263)
・メール：kenkou@fmu.ac.jp ・場所：8号館 2階 東側 ・開所時間：8:30~17:15(土日祝日を除く)