**＜健康チェック＞**

**③自己管理（特定健診・がん検診を受ける）ができる/重症化予防の推進**

**年1回、健診・がん検診を受けて、自分自身の健康状態をチェックしましょう**

**特定健診**は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を判定するための健診。



大切なのは、“①健診を受け ②その結果をその後の健康生活に生かすこと”です。

＜メタボリックシンドロームの判定基準＞

**腹囲**

（おへそ周り）

女性：**90㎝**以上

男性：**85㎝**以上

これに、次の**3項目**が重なると動脈硬化が急速に進行し、「狭心症」「心筋梗塞」「脳梗塞」などの重大な病気を引き起こす可能性が高くなります。また、これらの3項目は、腎臓の働きを低下させる 原因とも重なります。

基準値を超えた場合は放置せず、まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

中性脂肪：150mg/dl以上

または

HDLｺﾚｽﾃﾛｰﾙ：40mg/dl未満

または脂質異常症治療中

空腹時血糖：110mg/dl以上

または

HbA1c：6.0以上

または糖尿病治療中

収縮期血圧：130mmHg以上

または

拡張期血圧：85mmHg以上

または

高血圧治療中

**脂質異常**

**高血糖**

**高血圧**

＜ﾒﾀﾎﾞﾘｯｸｼﾝﾄﾞﾛｰﾑと関係が深い生活習慣＞

 ・食べすぎ（食塩や糖分、動物性脂肪、アルコールの摂りすぎ）

・喫煙

・運動不足

生活改善のポイントは、

他の健康分野情報より

ご確認ください。

**がん**は、早期発見が大切です。早期がんのうちに発見できる時間は、たった1～2年しかありません。

早期がんは自覚症状がないことが多いため、定期的にがん検診を受けて予防しましょう。



＜がんを防ぐための 新12か条＞

１．たばこは吸わない

２．他人のたばこの煙をできるだけ避ける

３．お酒はほどほどに

４．バランスのとれた食生活を

５．塩辛い食品は控えめに

６．野菜や果物は不足にならないように

７．適度に運動

８．適切な体重維持

９．ウイルスや細菌の感染予防と治療

※費用の一部を、長崎市が負担しています。

10. 定期的ながん検診を

**がん検診の結果「要精密検査」となった場合は、**

**必ず早めに医療機関を受診しましょう。**

11. 身体の異常に気が付いたらすぐ受診を

12. 正しいがん情報でがんを知ることから