

相談機関（竹原市）

- **健康福祉課** フレイルのこと、介護予防のことなどの相談
(介護福祉係) 22-7743
 - **保健センター** 健診、がん検診、予防接種などの相談
22-7157
 - **地域包括支援センター** 高齢者の総合相談窓口
22-5494

竹原市 介護予防のマスコットキャラクター
お元気うびちゃん

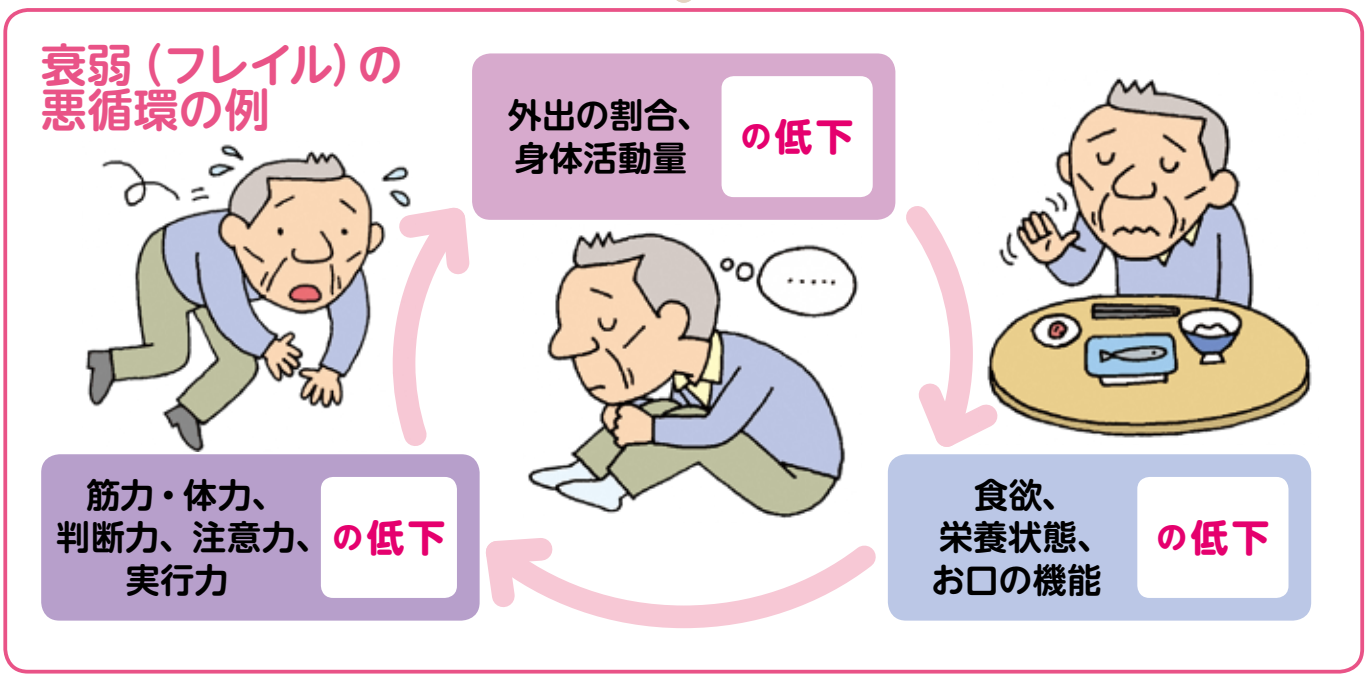
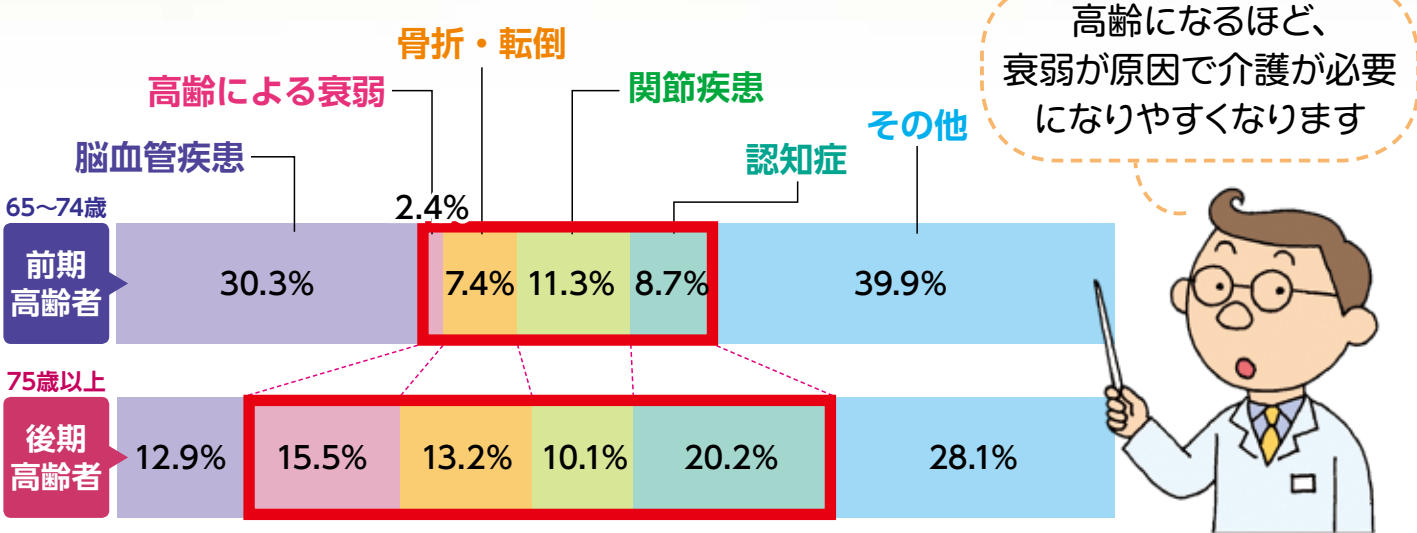


はじめに ～高齢期の特性を踏まえた健康づくりとは～

健康長寿のために大切なこと

いつまでも自分らしく、自立して生活するためには、買い物や掃除、外出や食事など、日常生活を送るための機能（生活機能）を保つことが重要です。とくに75歳以上の後期高齢期になると、生活習慣病などの病気で健康を損なうおそれがあるだけでなく、筋力や食欲の衰えなどから心身の機能が低下して、日常生活に支障をきたすおそれがあります。

●高齢者の要介護状態の原因（平成28年「国民生活基礎調査」より）



高齢期の問題にどう対処するか

それでは、年をとれば心身が衰えてしまうのは仕方がないことなのでしょうか。いいえ、そうではありません。対策次第では、何歳からでも心身の機能、そして生活機能を維持・向上させることが可能です。

そのためには、生活習慣病の悪化（重症化）を防いだり、心身の機能の衰えに早めに気づき、適切な対応策を実施することなどが有効です。この冊子ではその方法を、さまざまな側面から紹介しています。ぜひご活用ください。



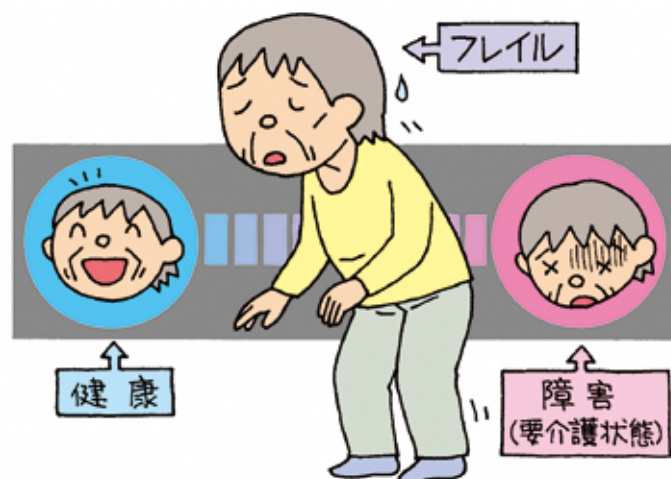
もくじ

● フレイルってなに？	2
● 「社会参加」で日常生活を活発に	6
● 「食生活（栄養）」改善で低栄養予防	8
● 「お口の健康」に気を配りましょう	12
● 貯筋活動が健康寿命を延ばす！	15
● 「健診」で生活習慣病などの重症化予防	20
相談機関	裏表紙

フレイルってなに？

* 健康と要介護の間で、筋力や精神力が低下した状態

年齢にともない、筋力や精神力など心身の活力が低下した状態を言います。「健康」と「要介護状態」の間のような状態で、多くの高齢者はフレイルの時期を経て要介護状態に至ります。



フレイルチェック (J-CHS 基準)

半年で体重が
2～3kg減った



疲れやすくなった



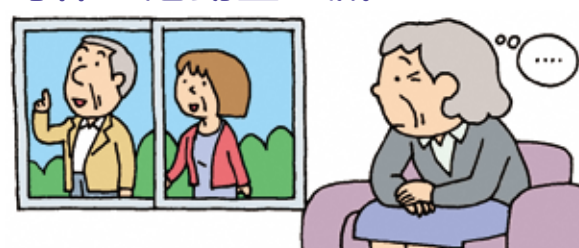
筋力(握力)が
低下した



歩くのが遅くなった



身体の活動量が減った



1～2項目
あてはまる人

フレイルの前段階
(プレフレイル)

3項目以上
あてはまる人

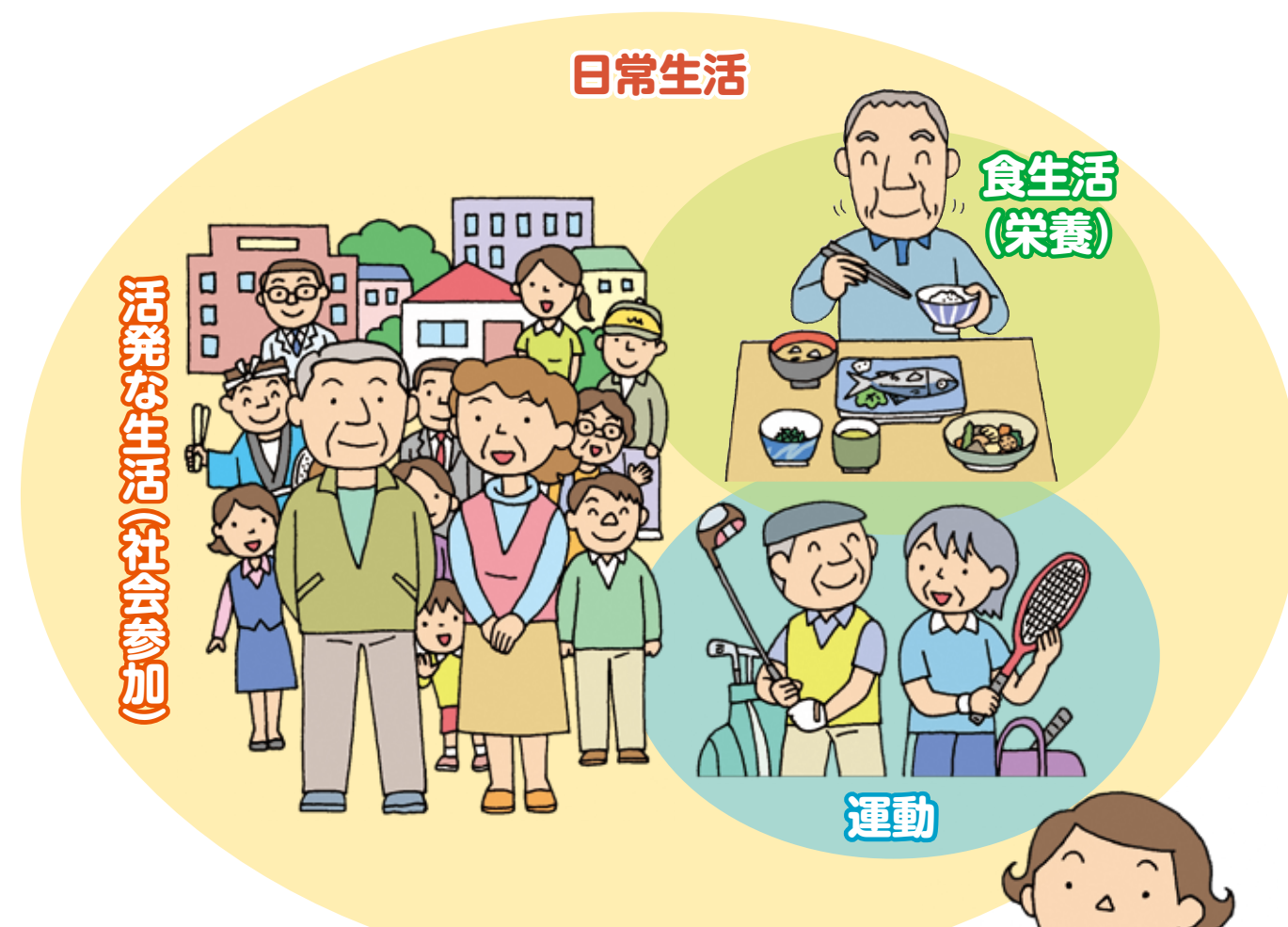
フレイルの疑い
あり

* 健康長寿のキーワード「フレイル」

以前は、フレイルは「歳だから仕方がない」という認識で、見過ごされていました。しかし、近年の調査で、適切な対策をとれば、フレイルの進行を食い止め、健康な状態に回復できることがわかってきました。そのため、高齢期の健康づくりでは、フレイルの予防・改善が重要なポイントになります。

* フレイル予防の3本柱

「健康長寿」を実現するために欠かせないフレイル予防・改善のおもな柱となるのが、「**活発な生活(社会参加)**」「**食生活(栄養)**」「**運動**」の3つです。日常生活のなかで、この3つの柱はそれぞれが深く関係しているため、これらをバランスよく日常生活のなかに組み込んでいくようにしましょう。



生活習慣病などの重症化予防

糖尿病や高血圧などの持病（生活習慣病など）の重症化を防ぐことも重要です。フレイル予防の3つの柱の土台にもなります。



基本チェックリスト

このチェックリストはあなたの心身の機能の衰えなどを早期に把握するためのものです。チェックをつけた数が*の数よりも多かった場合は、その部分の機能が低下している可能性があります。次のページからの「フレイル予防・改善のポイント」を参考に改善に取り組みましょう。また、この結果をもってかかりつけ医（P20 参照）や地域包括支援センターなどに相談してみましょう。

質問項目			回答 いずれかに○を付けて ください	
生活機能 全般 * 1～20 の 項目中 10 以上	1	バスや電車で 1 人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
	2	日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ
運動機能 * 3 以上	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
	8	15 分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
	9	この 1 年間で転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ
栄養 * 2 つとも	11	6 か月間で 2～3kg 以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
	12	体格指数 BMI (P8 参照) は 18.5 未満ですか	1. はい	0. いいえ
口腔機能 * 2 以上	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
	14	お茶や汁物などでむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ
閉じこもり * 1 以上	16	週に 1 回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
	17	昨年に比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
認知症 * 1 以上	18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ
うつ * 2 以上	21	(ここ 2 週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
	22	(ここ 2 週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
	23	(ここ 2 週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
	24	(ここ 2 週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ
	25	(ここ 2 週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

フレイル予防・改善のポイント

チェックリストの「閉じこもり」項目が 1 人以上の人

活発な生活（社会参加）

- 1 日 1 回は外出して交流の場を増やす。
- 買い物、通院、散歩、趣味、ボランティア、地域活動など、外に出たり、からだを動かす機会を自らつくる。

6～7
ページへ

チェックリストの「栄養」の項目が 2 人以上の人

食生活（栄養）

- 低栄養状態による「やせ」に注意し、体重をチェックする。
- とくにエネルギーとたんぱく質不足に注意する。
- 栄養バランスのよい食事を 1 日 3 食しっかり食べる。

8～11
ページへ

チェックリストの「口腔機能」の項目が 2 人以上の人

口腔ケア

- 口から始まるフレイル（オーラルフレイル）に注意する。
- 口のなかをきれいな状態に保つ（歯周病予防）。
- 口の体操で「飲み込む力」など口腔の機能を維持する。

12～14
ページへ

チェックリストの「運動」の項目が 3 人以上の人

運動

- 「動く」ことでしっかりした足腰を保つ。
- ウォーキングを中心とした有酸素運動を行う。
- 足腰の筋肉を筋力トレーニングできたえる。

15～19
ページへ

生活習慣病などの重症化予防

- 生活習慣病などの重症化予防のために、年に 1 度は健診を。
- 持病（生活習慣病など）のある人は、かかりつけ医などへの定期受診を忘れずに。

20～21
ページへ

「社会参加」で日常生活を活発に

＊外出して「社会参加」の機会をつくる

外出の機会が減ることは、フレイルの入り口とも言われます。外出しなくなることで生活が不活発になり、心身の機能が低下してフレイルが進行します。外出して、日常生活を活発にしましょう。

外出をすることで…

交流の場が増える



おのずとからだを動かすようになる



おなかがすいて食欲が出る



楽しみなど刺激が増える



心身の機能をよく使うことで、生活機能の維持・向上に！

フレイルの予防・改善になる！

日常生活を活発にするポイント

1 買い物、通院、散歩も「社会参加」

家の外に出れば、人とやり取りするなどの活動が生じ、認知機能の維持・改善にもつながります。



2 地域の活動に参加する

地域の活動に参加する。(友人や地域内でのつきあい、稽古ごと、ボランティア活動など)

こうした活動への参加は、寝たきりのリスクを3割から4割ほど減らすことがわかっています。



3 家庭での役割も大切

家事、庭仕事、孫やペットの世話など、できることを見つけて続けましょう。



新型コロナウイルス感染症などの感染症が蔓延している状況においては…

- 人との間隔をとる（3つの密を避ける）、マスクの着用、手洗いや消毒などの「新しい生活様式」を守りながら外出や交流を続けましょう。
- 定期的な電話、メール、手紙などを使って積極的に交流しましょう。



「食生活(栄養)」改善で低栄養予防

＊高齢期は「低栄養によるやせ」に注意！

高齢期では、メタボを心配するよりも低栄養による「やせ」に注意が必要です。体重が減ってやせてくると、心身機能が低下してフレイル状態に陥りやすくなり、ぽっちゃり体形の人よりも寿命が短くなる傾向があるからです。

定期的に体重を測定して、食生活状況を見直していきましょう。

BMI の計算法

(BMI：身長と体重の比率で肥満度を判定する方法)

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

※身長は cm ではなく m で計算します。

あなたの BMI は？

=

体重

÷

身長

÷

身長

kg

m

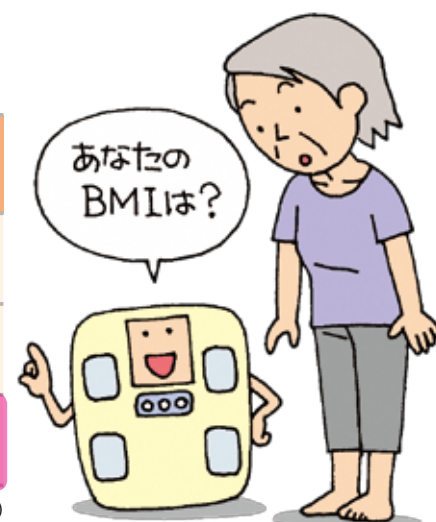
m

例 75歳・身長160cm、体重50kgの人の場合 ▶ BMI = $50 \div 1.6 \div 1.6 = 19.5$ (やせ)

BMI の判定表

年齢	やせ	目標とする BMI 値	肥満
50～64歳	19.9 以下	20.0 ～ 24.9	25.0 以上
65～74歳	21.4 以下	21.5 ～ 24.9	25.0 以上
75歳以上	21.4 以下	21.5 ～ 24.9	25.0 以上

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より)



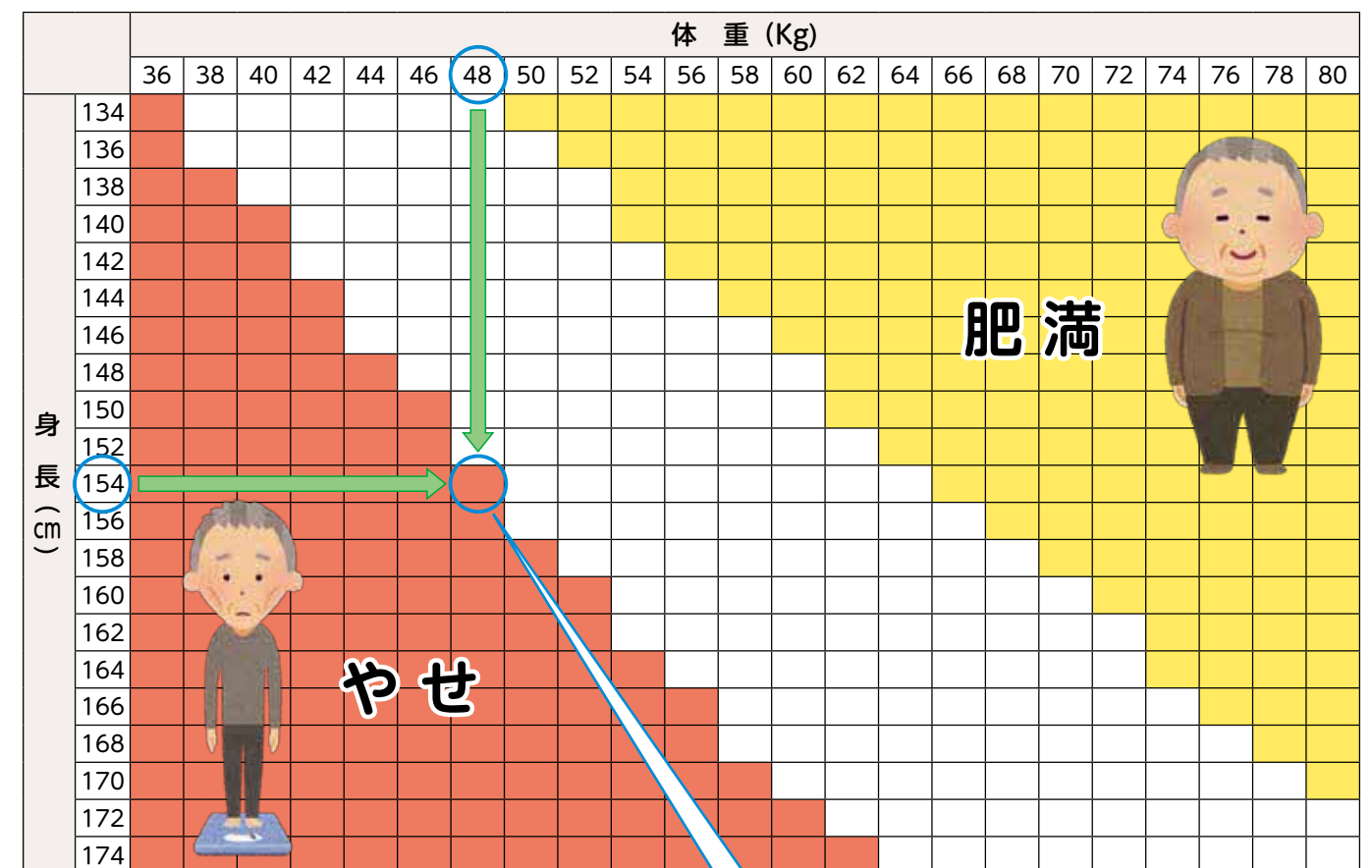
▶ 次の頁に簡易チェック表があります。ご自分の体をチェックしてみましょう。

BMI 簡易チェック表



やせの人 → 低栄養、フレイルに注意が必要です。

肥満の人 → 膝や腰痛、生活習慣病発症・悪化の原因にもなるので、引き続き注意が必要です。

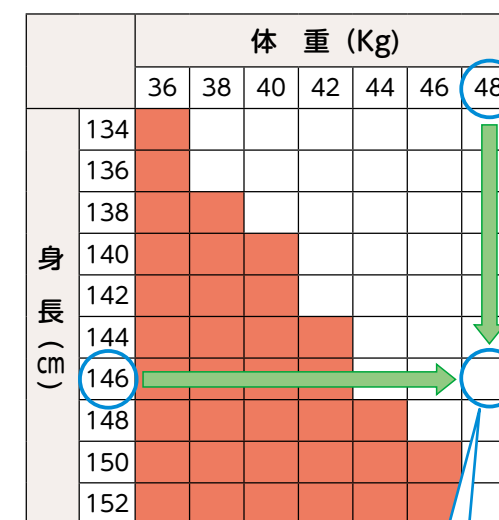


赤色にあてはまる方は やせ です。

黄色にあてはまる方は 肥満 です。

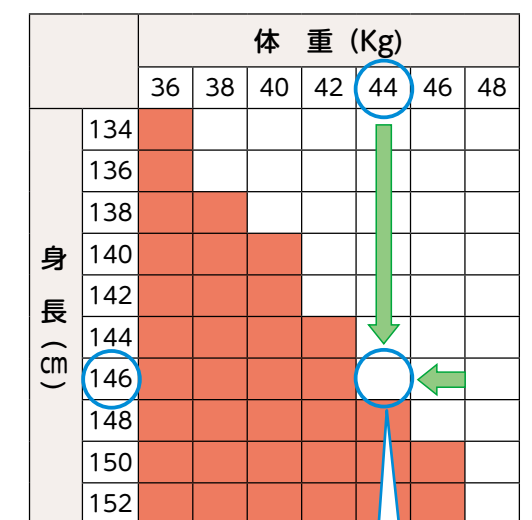
身長と体重から
交差する部分の色
をチェック

例 身長 146cm 体重は 48Kg



赤色から離れている → 大丈夫

例 体重が 44kg になっていた…



赤色に近づいた → フレイル予防

＊食べよう！いろいろな食材

～ 目標値 ～
「さあにぎやか(に)いただく」 1日7点
10食品群から 以上食べる

～ 合言葉は「さあにぎやかにいただく！」～

いろいろな食品を毎日食べている（得点が高い）ほど、生活機能が低下しないことがわかっています。



さかな

さ

たんぱく質・脂質・ビタミンDが豊富

あぶら

あ

適度な油脂分は細胞を作るために必要

にく

に

たんぱく源でもありビタミンB群を含む

ぎゅうにゅう・乳製品

ぎ

たんぱく質やカルシウムが豊富

やさい（緑黄色）

や

カロテンを多く含む

かいそう類

か

ミネラル・食物せんいが豊富

いも類

い

エネルギー補給もでき加熱に強いビタミンも豊富

たまご

た

たんぱく質が豊富

だいず・だいず製品

だ

植物性たんぱく質や鉄・食物せんいが豊富

くだもの

く

ビタミン・食物せんいが豊富

水分摂取も大切です！

高齢者は若いときに比べて水分を体内にためておく機能が衰えます。また、のどの渇きも感じにくくなることから、脱水を起こしやすい傾向にあり、場合によっては脳梗塞や心筋梗塞の引き金になることもあります。1日2リットルを目安にして、こまめに水分摂取をしましょう！



「さあにぎやか(に)いただく」
10食品群 ☒ チェック表



日付を入れ、その日食べた食品にチェックをつけましょう。
チェック1つを1点として1日の合計点を出します。
目標は1日7点以上です！

★ 食品の色分け
主に体を作る食品
主にエネルギーのもとになる食品
主に体の調子を整える食品

コピーしてお使いください			例 1/8	月 /	火 /	水 /	木 /	金 /	土 /	日 /
さ	魚介類 	魚・いか えび・干物 加工品など	✓							
あ	油 	油・バター マヨネーズ など	✓							
に	肉 類 	鶏・豚・牛肉 ウインナー など	✓							
ぎ	牛乳・乳製品 	牛乳 ヨーグルト チーズ								
や	緑黄色野菜 	にんじん 小松菜 ブロッコリー など	✓							
か	海そう 	ワカメ ひじき のりなど								
い	イモ 	じゃがいも さつまいも など								
た	卵 	卵・卵製品 など	✓							
だ	大豆・大豆製品 	豆腐・納豆 油揚げなど	✓							
く	果物 	朝食や デザートに								
合 計			6							

「お口の健康」に気を配りましょう

「食べる」「飲み込む」「話をする」「表情をつくる」など大切な役割を果たすお口の機能も、加齢とともに少しずつ低下していきます。歯やお口の状態が悪くなると、栄養がとりにくくなったり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなり、放置しているとやがて全身の活力低下を引き起こし要介護状態を招くことがわかってきました。日ごろからお口の健康に気を配り、オーラルフレイルを予防しましょう。

*オーラルフレイルとは

年齢を重ねるにしたがって、食事中にむせたり食べこぼしをしたり、お口の機能が低下することを「オーラルフレイル」といいます。

☑ オーラルフレイルチェック！

- ☐ 固いものが食べにくくなった
- ☐ 食事の時にむせるようになった
- ☐ 食べこぼしをするようになった
- ☐ 食事をするのに時間がかかるようになった
- ☐ 口の中が渇くようになった
- ☐ 滑舌が悪くなった
- ☐ 人と話す機会が少ない



上記のようなことが気になりだしたらオーラルフレイルの可能性があります。

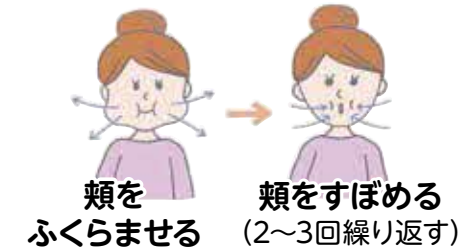
オーラルフレイルは「お口や舌の体操」と「お口の手入れ」で予防・改善ができます。お口の機能の衰えに早く気づき、早めに対策を行いましょう！

※ 1 誤嚥性肺炎▶誤嚥で食べ物と一緒に細菌が気管支や肺に流れ込んで起こる肺炎

竹原市 介護予防のための お口の体操 vol.2

口を意識的に動かして、お口の機能をよくしましょう。
ちょっとした体操で、舌・唇・頬・のど・あごなどが鍛えられます。

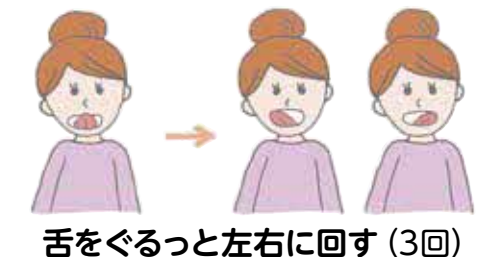
頬の体操



むせやすい方は
1日3回、食事前に
行いましょう！



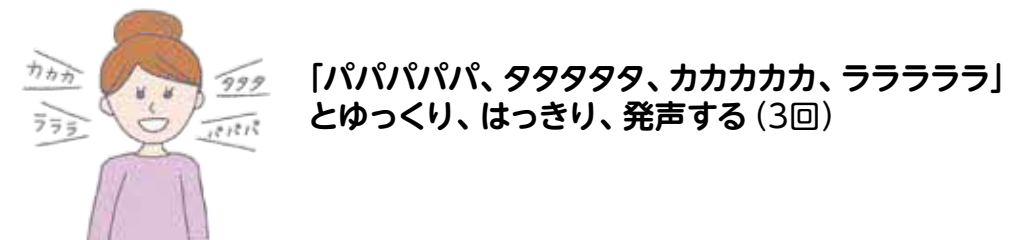
舌の体操



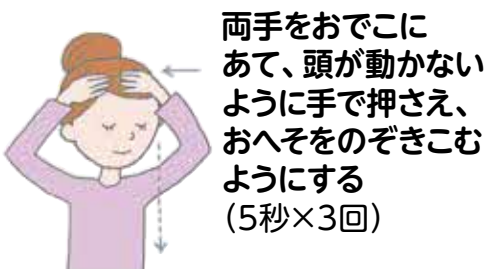
唾液腺 マッサージ



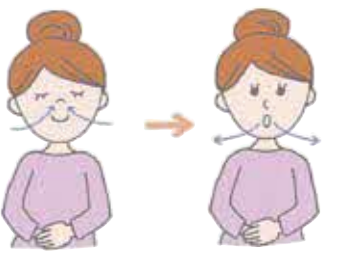
発声練習



嚥下 (えんげ) おでこ体操



呼吸 (2～3回)



作成：竹原市健康福祉課 竹原・豊田地区地域歯科衛生士会 イラスト：高原なつき (2017.06 vol.2作成)

「竹原市 介護予防のためのお口の体操」はタネットで放送中です。またDVDも作成しています。

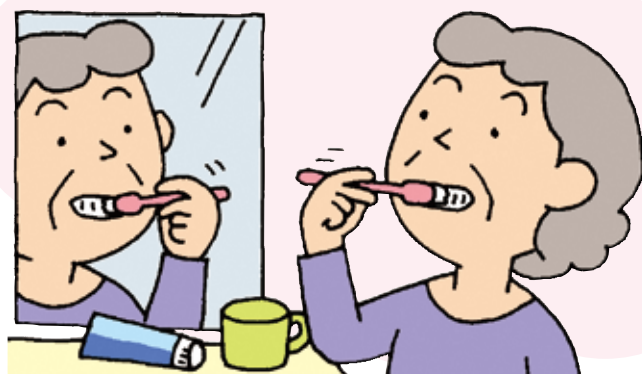
問い合わせ先：健康福祉課 介護福祉係 22-7743

「お口の手入れ」を忘れずに

噛めなくなる原因の1位は歯周病。むし歯や歯周病菌は、全身にも悪い影響を与えることがわかっています。お口のお手入れでお口の健康を保ちましょう。

毎食後、歯みがきを

歯ブラシ、歯と歯の間をみがく。
歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使って丁寧に。



みがき方

- 小刻みに1～2本ずつみがく
- ペンと同じように持ち軽い力で
- みがき残しが無いよう
みがく順番を決める

歯ブラシの 持ち方



義歯も清掃を

義歯（入れ歯）は、はずして清掃し汚れを流水で洗い流しましょう。



定期的に歯科医院へ

困りごとがなくても、半年に1度は定期的に歯科医院に行き、歯・口・義歯の状態をチェックしてもらいましょう。



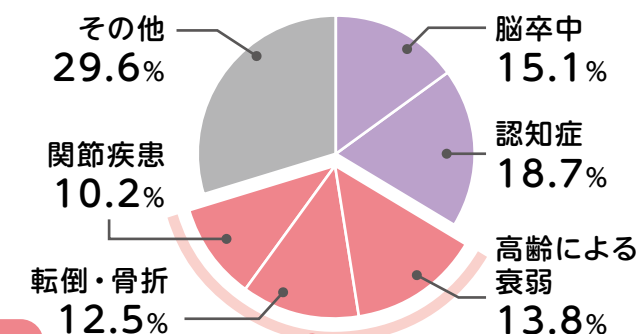
ちょ きん

貯筋活動が健康寿命を延ばす！

* 足腰の衰えが介護の原因に

介護が必要になる状態になる原因のうち高齢による衰弱、骨折、転倒、関節疾患など、**足腰の衰えに関係するものが全体の3割以上**を占めています。

65歳以上の要介護状態の原因



足腰の衰えが
主な原因！

資料：厚生労働省「平成28年国民生活基礎調査」

* ☒ こんなことはありませんか？思い当たる人は要注意！

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ☐ つまづきやすくなった | ☐ 階段を上がるのに手すりが必要 |
| ☐ 歩くスピードが遅くなった | ☐ 15分くらい続けて歩くことができない |

何もしなければ身体は衰えていきますが、**鍛えれば何歳からでも筋肉は増やすことはできます！** 筋肉量の減少に歯止めをかけるか、何もせずに過ごすかが、健康寿命を決める別れ道です。

両方合わせて
行おう

筋肉を使う運動



+



ウォーキングや
普段の身体活動

竹原はつらつ体操

～肩こりや猫背の改善・予防に効果～

肩甲骨周囲のストレッチ

前に8カウント
後ろに8カウント
前後×2セット

- 両手を組んで前に押し出した姿勢を4秒間維持。
- 続いて肩の力を抜いて肘を後ろにひいた姿勢を4秒間維持。



～腰痛の改善・予防に効果～

腰ひねり

右に8カウント
左に8カウント
右左×2セット

- 後ろを振り返るように上体だけをゆっくりひねる。(8秒間)
- 右左交互に行う。



～腰痛の改善・予防、姿勢をよくする効果～

太腿裏のストレッチ

右足 8カウント
左足 8カウント
右左×2セット

- 足を前に伸ばし、つま先を起す。
- 背筋を伸ばしたまま、ゆっくりと体を前に倒していき、その姿勢を8秒間維持する。



～膝痛の改善や予防に効果～

膝伸ばし

右足8カウント
左足8カウント
右左×10セット

- 4秒かけてゆっくり片方の膝を伸ばしていく。続いて4秒かけてゆっくりと足を元に戻していく。
- 右左交互に行う。



～ふらつき防止に効果～

横足上げ

右足8カウント
左足8カウント
右左×10セット

- 安定した所を両手で持ち、4秒かけて片足を真横に上げていく。
- 続いて4秒かけて、上げた足を下ろしていく。
- 右左交互に行う。



～歩いたり階段を上がる動作を楽にする効果～

後ろ足上げ

右足8カウント
左足8カウント
右左×10セット

- 4秒かけて足だけを後ろにゆっくりと上げていく。
- 続いて4秒かけてゆっくりと上げた足を下ろしていく。
- 右左交互に行う。



～足腰を強くし立ち座りの動作をスムーズにする効果～

立ち座り

立ち座り
×10セット

- おじぎをするようにかかんで、ゆっくりと4秒かけて立ち上がる。
- 座るときも同様に体を前にかがめて、4秒かけてゆっくり座る。



～転倒予防、骨折予防に効果～

開眼片足立ち

右足左足1分ずつ
×1セット

- 安定したところを持ち、片足立ちを1分間行う。
- 1分間が難しい人は時々足を下ろしながら行う。



「竹原はつらつ体操」はタネットで放送中です。DVDも作成しています。

問い合わせ先：健康福祉課 介護福祉係 22-7743



毎日40分の身体活動を!

- 普段の活動も、体力維持につながります。
- 家事や用事も立派な運動です!!
- 外に出られないときも、お家の中で仕事や役割を持ちましょう。

▶ 右のエクササイズ表をつかって
「どれくらい活動的に過ごせたか」活動の量を点数にしてみましょう!

例 お元気ラビちゃんの1日の活動量を点数にしてみよう。

朝

草取りを1時間して、風呂掃除や部屋の片付けも少しした。

ちょっとしんどい庭仕事 4点

風呂掃除 1点 + 部屋片付け 1点 = 2点

昼

ごはんの支度は3食ともした。

台所 1.5点 × 3食 = 4.5点

そのあと自転車で買い物に行った。

自転車 2.5点 + 買い物 1.5点 = 4点

夜

夕方、30分位ゆっくり散歩した。

散歩(ゆっくり) 1.5点

★1日の活動量の合計: 4 + 2 + 4.5 + 4 + 1.5 = 16点



1週間に10~23点以上の身体活動を目指しましょう。
可能であれば今より10分多く歩いてみましょう。

(参照: 厚生労働省/健康づくりのための身体活動基準2013 65歳以上の身体活動の基準)

エクササイズ表

★下の表を見て、一日の合計を計算してみてください。

生活活動	点数	運動
- 洗濯(干し・片付け) (20分) - 部屋の片付け (20分) - 風呂・トイレの掃除 (20分) - そうじきをかける (20分) - ゴミ捨て (20分)	1	腹筋、スクワット、階段昇降などちょっとした運動 (10分)
- 車の運転 (30分) - 台所(調理・皿洗い) (30分) - 買い物 (30分)	1.5	- ラジオ・テレビ体操 (15分) - 座っている活動 (60分) (囲碁、将棋、絵画、習字、 編み物、パソコンなど) - 水中歩行 (30分)
- 散歩(ゆっくり、犬と) (30分) - 散歩(ウォーキング) (30分)	2	
- 自転車 (30分) - 楽な庭仕事 (60分) (水やり、植え替え、収穫など)	2.5	- グランドゴルフ (60分) - 太極拳 (60分) - カーブス (60分) - いきいきはつらつ体操(45分)
- ちょっとしんどい庭仕事 (60分) (草取り、せんてい、庭の 掃き掃除、土を掘るなど) - 介護 (60分) (入浴、着替え、寝起きの介助など)	3	
きつい庭仕事 (60分) (農機具を使って土を耕すなど)	4	- フラダンス (60分) - ゴルフ (60分) - 球場でカーブ応援 (90分)

※一日の活動を点数(EX、エクササイズ)に表しています。

※一日の中でどんな「活動」をどれくらいの「時間(分)」行ったかで点数がきまります。

※同じ活動でも、楽に行えたか、まあしんどかったか、きつかったか などによって点数は上下します。
(きついほうが点数が高くなります)



「健診」で生活習慣病などの重症化予防

＊生活習慣病などの発見・重症化予防のために健診を

高齢期の健診（健康診査）は、糖尿病などの生活習慣病の発見だけでなく、腎機能や肝機能の衰えなどを知り、重症化を防ぐ目的で行われています。

健康を守るために、年に1回は健診を受け、異常の早期発見や必要に応じて適切な治療を行うようにしましょう。



＊ふだんの体調管理などはかかりつけ医で



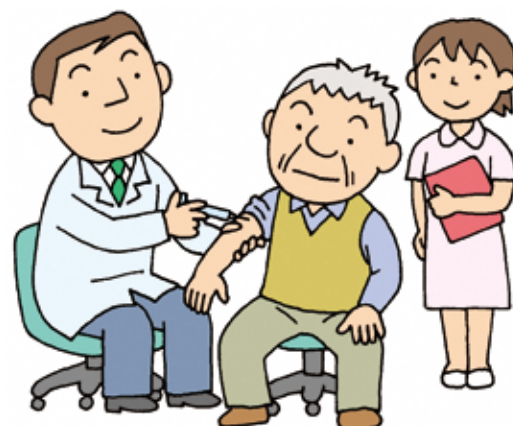
かかりつけの家庭医（かかりつけ医）がいたら、ふだんの体調管理をしてもらうことができ、フレイル状態の「早めの気づき」にもつながりやすいため、安心です。

また、糖尿病や高血圧などの持病がある人は、定期的にかかりつけ医を受診し、重症化させないことが大切です。

インフルエンザ・肺炎球菌の予防接種を

高齢期では、かぜやインフルエンザなどの感染症が重症化して肺炎などを招きやすだけでなく、持病の悪化などがフレイルのきっかけになりやすいため、注意が必要です。

高齢期にはインフルエンザ（毎年1回）や肺炎球菌の予防接種が推奨されています。予防接種の費用の助成がある場合がありますので、かかりつけ医などに相談してください。



「健診結果」のここに注目

やせ、低栄養予防のために

高齢期は低栄養による「やせ」に注意が必要です。BMIをチェックしましょう（P8 参照）。



血圧の管理のために

高血圧は心臓病や脳卒中などの命に関わる病気につながりやすいため、血圧の管理はしっかりと。



おもな検査の内容

診察など

- 問診（病歴、治療中の病気、服薬中の薬、生活習慣など）
- 身体計測（身長、体重、腹囲、BMI〈体格指数〉）
- 血圧測定
- 理学的所見（診察など）

血中脂質を調べる検査

- 中性脂肪
 - HDL コレステロール
 - LDL コレステロール（または Non-HDL コレステロール）
- 脂質異常（脂質異常症）を見つける手がかりとなります。

代謝系を調べる検査

- 血糖
 - HbA1c
 - 尿糖
- 高血糖（糖尿病）を見つける手がかりとなります。

肝機能を調べる検査

- AST (GOT)、ALT (GPT)
 - γ -GT (γ -GTP)
- 肝機能障害やアルコールの過剰摂取などを見つける手がかりとなります。

腎機能を調べる検査

- 尿たんぱく
- 腎機能障害を見つける手がかりとなります。

低栄養状態を防ぐために、コレステロール値が高めでも、ほかの検査値と合わせて健康状態を判断することが大切です。

※医師が必要と判断した人には、さらに詳細な検査（貧血検査、心電図検査、眼底検査、クレアチニン検査）が行われる場合があります。

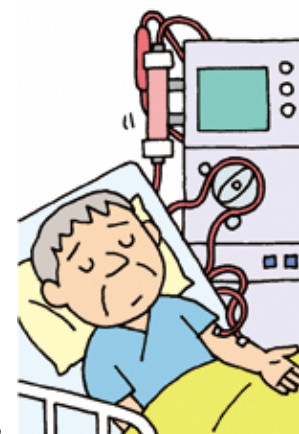
糖尿病の重症化・合併症予防のために

糖尿病の怖いところは、さまざまな合併症にあります。糖尿病やその予備群の人は、重症化しないように血糖をコントロールすることが大切です。

糖尿病の3大合併症

- 糖尿病腎症…腎不全に陥ると、人工透析治療が必要になります。
- 糖尿病網膜症…失明などの視覚障害を招きます。
- 糖尿病神経障害…末梢神経が侵され、足の壊疽、切断につながります。

＊このほかにも、脳卒中や心臓病を招きやすくなるなど、さまざまな危険があります。



健診についてのお問い合わせ先

保健センター…22-7157 医療年金係…22-7734