



健康支援課
☎973-3209

今年度の健診がもうすぐ終了します！ まだの方は急いで受けましょう！



今年度の健診が1月で終了します。まだ受けていない方は日程を確認し健診を受けましょう。

日時・場所

平成22年1月9日(土)

場所 石川保健相談センター

受付時間 午前8時30分～11時

平成22年1月10日(日)

場所 健康福祉センターうるみん

受付時間 午前8時30分～11時

午後1時～3時

平成22年1月16日(土)

場所 与那城地区公民館

受付時間 午前8時30分～11時



健診は受けるだけではなく、自分で結果を十分理解し、健診結果に基づいて生活習慣を改善し、病気の発症を予防する目的があります。今回は検査項目の見方を紹介します。ぜひ自分の健診結果と合わせて見てください。

健診結果を知って内臓脂肪を 予測・予防できます

お腹回りの数値だけが内臓脂肪型肥満の判断基準ではありません。血液検査の結果でも内臓脂肪があるかどうかを知ることができます。

【チェック項目は3つ！ 中性脂肪】

食事で得たエネルギーが消費されず余ると、中性脂肪としてたくわえられます。内臓脂肪が多い場合も内臓脂肪が分解されてできる物質が、肝臓で中性脂肪を作る材料となるため、さらに中性脂肪が増えてしまいます。

○HDLコレステロール

善玉コレステロールと呼ばれ、血液中にある余分なコレステロールを回収して肝臓へ戻す働きをします。HDLコレステロール値が低いと余分なコレステロールが血管の壁にへばり付いて血管内をせましくし、そのまま放置すると動脈硬化が進みます。血管が完全に詰

【肝機能検査 AST(GOT)、ALT(GPT)、 Y-GT(GTP)】

肝臓は脂肪の合成や分解する働きがあり、余った糖や脂肪の貯蔵庫にもなるため、内臓脂肪が多いと、どんどん肝臓にたまり脂肪肝となります。

まることもあり、脳血管が詰まると脳梗塞、心臓の血管が詰まると心筋梗塞になります。

【痩せていても要注意！】

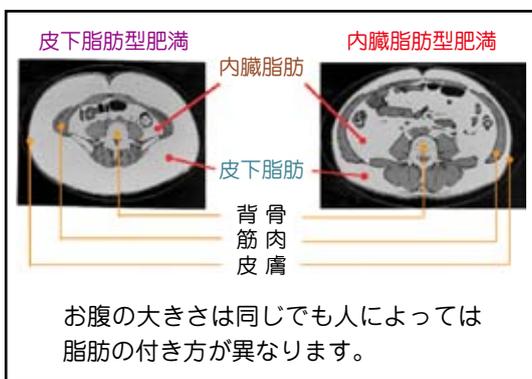
「私は痩せているから関係ない」と思っている方も中性脂肪が多い、HDLコレステロール値が低い、肝機能検査項目で基準値より高い数値が出たなどがあれば要注意です。血液中に脂肪が多い状態であり、そのまま放置すると動脈硬化がすすむおそれがあります。

【結果説明会を利用しましょう】

健康支援課では健診結果により結果説明会への案内をしております。この機会に一緒に生活習慣の見直しをしましょう。

【親子健康手帳の交付について】

石川保健相談センターでの申請・交付は終了し、平成22年1月より健康福祉センターうるみん3階 健康支援課が窓口となります。



お腹の大きさは同じでも人によっては脂肪の付き方が異なります。