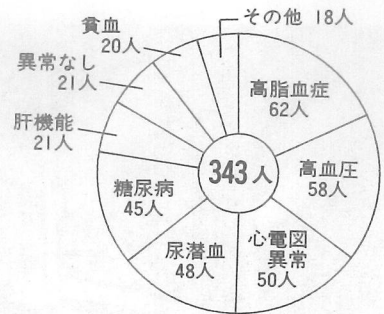


健診で生活

図Ⅰ 精密検査結果内訳



このことから、肥満は糖尿病をひきおこす原因のひとつであることがわかりますが、肥満は糖尿病のみならず、さまざまな成人病のひきがねになります。食べ過ぎ、運動不足など、みなさんの日ごろの生活が成人病を招くこととなります。



そこで、年1回の健診を必ず受け、自分の健康状態を把握しておきましょう。しかし、健診を受けただけではいけません。大切なのは、健診を受けた後のみなさんの生活の仕方なのです。

異常がなかったからといって油断してはいませんか。結果が悪かったなら病院へ行って薬をもらってあげれば良いと思っはいませんか。異常のなかった人は、その健康をこれからも維持していくために、異常のみつかった人は、その悪化を防いで早くよくなるために、自分の生活のどこを改めていったらよいかを考えてみましょう。医師、栄養士、保健婦から受けた指導を守って、自分にあつた生活を送ることは健康への近道となります。それは同時に、病気を予防することにもつながります。

年1回の健診を上手に使用して、健康な毎日を過ごしましょう。

★ あなたの肥満度は？

① 標準体重を計算する

$$\text{標準体重 (kg)} = [\text{身長 (cm)} - 100] \times 0.9$$

② 肥満度を計算する

$$\text{肥満度 (\%)} = \frac{\text{あなたの体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100$$

③ 判定

| | | |
|-----|----------|-------|
| 肥満度 | 20%以上 | 太りすぎ |
| | 10~20% | 太りすぎみ |
| | ±10% | 普通 |
| | -10~-20% | やせぎみ |
| | -20%以下 | やせすぎ |



図Ⅱ 糖負荷試験受診者内訳

| | | |
|------|-----|------|
| 糖尿病型 | 境界域 | 異常なし |
| 25人 | 41人 | 9人 |

図Ⅳ 肥満度結果内訳

