

# 第6回

# 健康まつり in うしく

今年のテーマ

「受けよう健診！～自分のからだを知ろう～」

10月16日

午前9時30分～午後3時30分

場所：市保健センター

※入場無料。

表彰します！

「第6回健康まつり in うしく」では午前9時30分から、市の集団健診や医療機関健診で特定健診を3年連続受診者の中で、3年連続「異常なし」\*の方を表彰します。

わが街の

健康の達人に  
会ってきました！

平成20年度から、メタボリックシンドローム(以下メタボ)や生活習慣病を早期発見する「特定健診」が始まりました。また、メタボ発症のリスクの度合いにより、必要に応じて特定保健指導でメタボ改善を行っています。市では、1年に約6,000人以上の方が特定健診を受けています。その中で、平成20年度から3年連続受診された方は3,684人、さらに3年連続「異常なし」の方は36人でした。今回、2人の方にお話を伺いました。

3年連続「異常なし」だった感想は？

仕事をしている時は、メタボで脂肪肝でした。「このままではまずいな」と思って退職を機にジムに行くのが日課になり、それが効いているのかな。

あなたが「健康だなあ」と感じる時は？

自分の体がどこに何があるとか意識しないときです。自然で当たり前で過ごせるときです。



木村崇之さん  
(田宮町在住)

健康を意識して何かやっていますか？

ジムに行くことと、夕食を早い時間に食べています。以前は21時ごろでしたが、今は19時ごろまでには食べています。

健康の秘訣は何ですか？

体を動かすことでキープしています。運動することが目的ではなく、健康で好きなことをすることが健康の秘訣です。木村さんの趣味は、自転車とスキューバダイビング！

3年連続「異常なし」だった感想は？

ビックリしています。自分は不健康だと思っていたので、何かの間違いだと思いました。

あなたにとって「健診を受ける」とは？

健康に自信がないから健診を受けて「安心」をもらっていました。健診を受けることで生活の安らぎになっています。



板倉浩樹さん  
(神谷町在住)

健康を意識して何かやっていますか？

特にありません。外食が多いのですが、野菜は取るようにはしています。



牛久市健診イメージキャラクター  
メタ坊くん

\*異常なしの基準について…糖尿病、高血圧、高脂血症の治療に係る薬剤を服用をしている者を除きます。特定保健指導の検査基準値を参考に「うしく健康プラン21実行委員会」の中で下表のように基準を決めました。

健診項目		基準値	健診項目		基準値
身体測定	腹囲	男性85cm、女性90cm	糖代謝	ヘモグロビン A1c	5.1%以下
	体格指数 (BMI)	18.5～24.9kg/m <sup>2</sup>		空腹時血糖 (医療機関でのみ実施)	99mg/dl 以下
血圧	血圧	収縮期129mmHg 以下 拡張期84mmHg 以下	肝機能	AST (GOT)	30U/l 以下
脂質	中性脂肪	149mg/dl 以下		ALT (GPT)	30U/l 以下
	HDL コレステロール	40mg/dl 以上		γ-GP	50U/l 以下
	LDL コレステロール	119 mg/dl 以下			

問い合わせ 市健康管理課健康まつり担当(市保健センター内) ☎内線1742(平日午前8時30分～午後5時15分)