



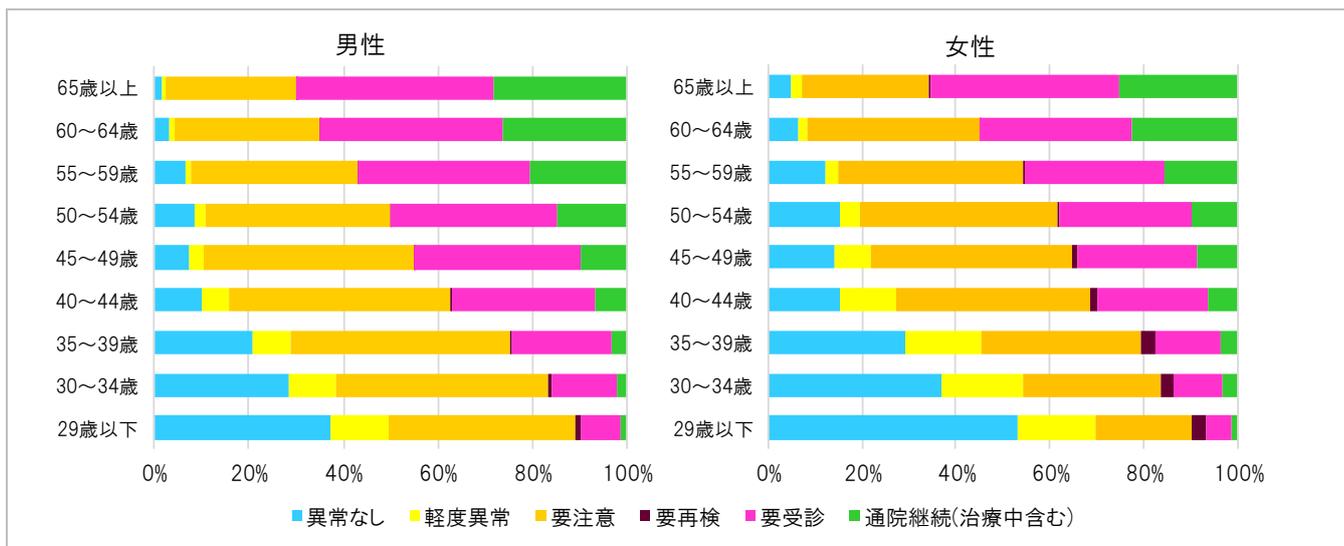
健康事業団だより



平成29年度は、約8万人の方が当健康事業団で一般健康診断(職域)を受けられました。

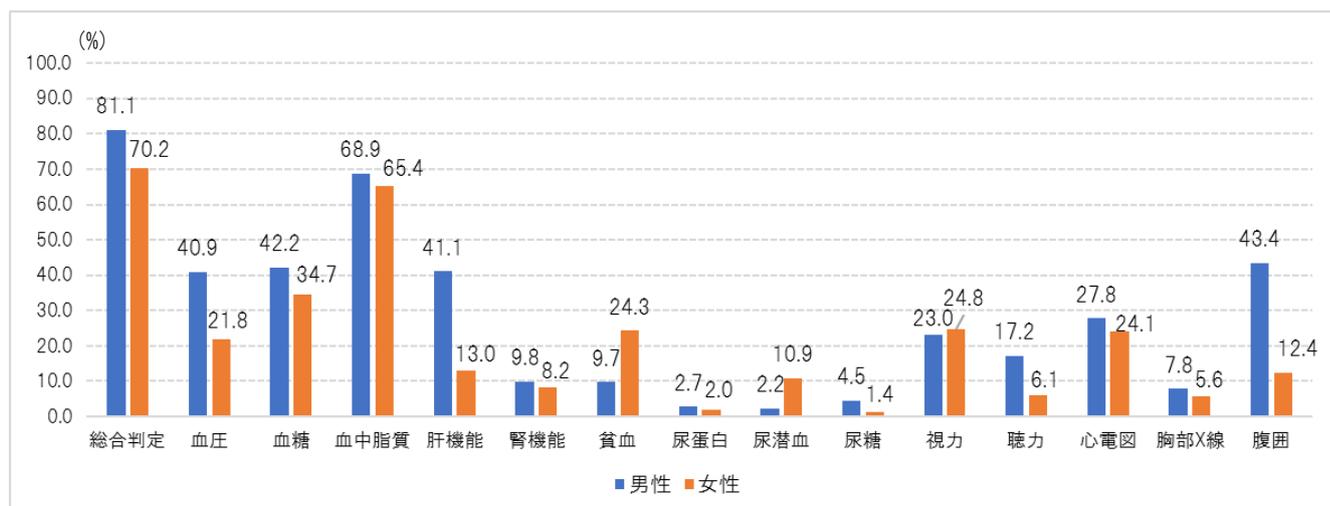
総合判定を6つの判定「異常なし」「軽度異常」「要注意」「要再検」「要受診」「通院継続(治療中含む)」に区分して、年齢階級別にグラフにしてみました。男女ともに、年齢階級が上がるごとに、「異常なし」の割合が減って、「要受診」と「通院継続(治療中含む)」の割合が増えています。

<平成 29 年度 一般健康診断総合判定>



次に検査項目別に見てみましょう。検査項目別有所見率では、血圧・肝機能・聴力・腹囲において、男性が女性を大きく上回っていました。一方、貧血や尿潜血では、女性が上回り、性別で傾向が異なることがわかりました。

<平成 29 年度 検診項目別有所見者割合>



健診結果を、生活習慣の改善に活かしましょう。

せっかく受けていただいた、年に 1 回の健康診断です。検査値が年々悪くなっていませんか？結果票の裏面の説明をよく読んで、ご自分の生活習慣を振り返り、生活習慣を改善してみましょう。

平成 30 年度の健康診断の受診もお待ちしています。

日本人の約 1100 万人が「骨粗鬆症」？！

骨粗鬆症（こつそしょうしょう）とは長年の生活習慣などにより骨の量が減ってスカスカになり、骨折を起こしやすくなっている状態、もしくは骨折をおこしてしまった状態のことをいいます。

日本の総人口の 10%弱、すなわち約 1100 万人が骨粗鬆症で現在は症状が出なくても、いずれ腰痛や骨折をおこす危険性が大きいと言われています。



健康な骨

骨粗鬆症の骨

骨を丈夫にする3つのポイント

加齢とともに骨密度は低下していきます。
3つのポイントを意識して骨密度の低下を抑えよう！

ポイント①

食生活

骨の材料となるカルシウムの多い食品やその吸収率を高めるビタミンD・ビタミンKを含む食品をとりバランスよい食事を心がけましょう。



ポイント②

運動

運動は骨の量を増やし、骨を丈夫にします。ウォーキングや体操が難しい場合は、暮らしの中で運動量を増やすこと（家事や階段の利用など）を心がけましょう。



※ウォーキングは、
週2~3回
1回 20~30分程度をめやすに。

ポイント③

日光浴

適度な日光にあたって、カルシウムの吸収率を高めましょう。



夏は木陰で30分
冬は1時間をめやすに。

約 7 秒で「骨粗鬆症」の検査を！

当健康事業団では、DXA法（二重エックス線吸収法）による骨粗鬆症予防健診を行っています。平成 30 年 4 月に測定装置を更新し、以前より測定時間は短く、放射線量は少なく、受診される方にさらに優しい健診となりました。測定は簡単！腕を測定装置において待つだけ。痛みもなく約 7 秒で測定は終わります。自分の今の骨の状態を調べてみませんか？

<検査 1 回あたりの放射線量>

骨粗鬆症予防健診（骨密度測定）約 0.03mSv、胸部 X 線検査約 0.06mSv、

胃バリウム検査約 3mSv、CT 検査約 5~30mSv

※1 年間の自然放射線被ばく量の世界平均は約 2.4mSv



健康経営の一環として、当健康事業団では
「骨粗鬆症予防健診」をお勧めしています。



公益財団法人 長崎県健康事業団

〒859-0401 諫早市多良見町化屋 986-3

TEL 0957-43-7131 (代表) FAX 0957-43-7139

<http://www.npmhc.jp>