



健診結果、活用するのは今でしょ！ 健診結果の見方・活用の仕方

健診はお済ですか？

年に1回の健康診断、みなさん受診は
お済ですか？

せっかく健診を受けたのに総合結果だ
けを見て、どこかへいってしまつたとい
う方もいるのではないのでしょうか。

健診結果の中には、あなたの健康を
守るためのヒントや大切な情報がたくさ
ん詰まっています。今の身体の状態を知
り、将来、脳梗塞や心筋梗塞などの生活
習慣病を予防するためにぜひ活用しま
しょう。

健診結果活用のポイント

①検査数値の「H」や「L」を確認しま
しょう。

前年と今年の健診結果の比較をしてま
ましよう。今までになかった「H」や「L」
はありませんか？「H」や「L」は基準
値に入っていないという大事な目安で
す。何の検査数値が基準値に入っていな
いか確認をしましょう。

②要精密検査は病院受診を

健診結果で病院受診の必要な人には、
町の集団健診の場合、緑色の封筒が入っ
ています。緑色の封筒が入っていた場合
は、そのままにせずに、精度の高い検査
を受けましょう。要精密検査を放置して
しまつては、健診を受けた意味が半減し
てしまいます。

③健診結果の見方は保健師・栄養士まで

健診を受けてみたけれど、結果の見方
がわからない。値が高い検査項目はど
うやって下げたいの。疑問に感じたこ
とは保健師・栄養士にご相談ください。
お一人おひとりの健診結果に合った、お
話をさせていただきます。お気軽に声を
かけください。

「メタボ」か確認をしよう

テレビなどのメディアでたびたび聞か
れる「メタボリックシンドローム」どん
な人のことを示しているか知っています
か？自分が「メタボ」か確認をしてみま
しょう。

- 腹囲：腹囲が男性85cm、女性90cm以上
- 血圧：血圧が130/85mmHg以上
- 血糖：空腹時の血糖が110mg/dl以上
- 脂質：中性脂肪が150mg/dl以上又はHDLコレステロールが40mg/dl未満

腹囲に加えて、血圧・血糖・脂質のう
ち2つ以上当てはまるとメタボリックシ
ンドロームに該当します。また、1項目
でも当てはまる人は今後、「メタボ」に
該当するリスクが高い人です。

「メタボ」の人が該当する肥満や該当
する割合が高い、高血圧、高血糖、高脂
血症は心臓病などの発症の危険因子と
言われています。たとえば、心臓病の場
合、危険因子がない人の危険度を1とす
ると、危険因子を1つ持っている場合は
5.1倍、2つ持っている場合は5.8倍、3つ
4個持っている場合は35.8倍にもなりま

す。心臓病などの病気は、発症するまで
自覚症状がほとんどないため健診でリス
クがないか確認することが重要です。

今日からできる食事の工夫

「メタボ」は気になるけれど、何かを
我慢する食事は嫌、食べるものは変え
たくないという方におすすめの食事の仕
方を紹介します。

①3食の比率を見直す

夜の食事は体脂肪として蓄積されやす
いので、夕食時は軽めに昼食をしっかりと
と食べるようにしましょう。

②食べる順番を「野菜→肉・魚→炭水
物」にする

まずは、野菜で胃袋を満たし、その後
に肉や魚などのおかず、ごはんやパンな
どを食べます。野菜から食べるとおかず
や主食の量を自然と抑えられます。

③飲み込む前にプラス5回噛む

よく噛んで食べると、脳の視床下部か
ら食欲を抑える物質が分泌され、食べ
すぎるのを防ぐことができます。また、早
食いを防ぎ、胃腸への負担も小さくなり、
身体には一石二鳥の効果があります。

家畜診療所通信

獣医師：清水達夫



ゆったり過ごす牛たち！

設けられ
ています。
この法律
の根底に
あるのは、
「動物を大
切にする」
という、
もともと
基本的な
精神です。

みなさんこんにちは、猛
暑の夏がようやく終わり、
実りの秋が深まり、暖かい
食べ物が恋しくなる季節に
なりました。牛たちも夏の
暑さに耐え、ようやく過
しやすくなり、心なしかゆ
ったり過ごしているように
感じます。

今回は「動物愛護管理法」
についてお話しします。この
法律、皆さんはご存知です
か？どのような法律かとい
いますと、「動物をいじめ
たりむやみに殺すなど、動
物を苦しめることが無いよ
うにし、動物の習性を理解
したうえで、適正に管理し
ましよう」という法律です。
法令ですので違反した場
合、罰則が

この法律が今年の9月から
改正されました。
今回の改正は主に3つの改
正ポイントがあります。

【1】

飼いはペットを終生
責任を持って飼養しまし
ょう。飼い主とは動物を取り
扱う業者側と飼育する飼
主側の、両方を対象にして
います。ペットを愛し、終
生大切に飼うという方であ
れば当たり前ですが、法
により定められました。

【2】

ペットショップなどの
「動物取扱業」の、動物の
管理方法が見直されまし
た。ペットを販売するに当
たり、今までは、インター
ネットなどで注文し、運送
業者が受け渡し、対面なし
でも販売されてきました。
そのため、写真と実際の
動物のイメージが食い違
たり、飼い主への説明不足
で、飼い主側が飼えなくな
ってしまつたなどの問題が
発生してしまつた。そこで
今回、「現物確認及び対面説
明の義務付け」が販売業者
に課されることになりました。

【3】

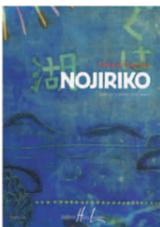
犬や猫が販売される日齢
飼い主がきちんと見て、販
売業者はそのペットにつ
いて、きちんと説明しなけ
ばなりません。

今回の法律で飼い主は、
ペットを適正に飼養し、ペ
ットが一生涯、幸せに暮ら
せるようにする義務が課せ
られました。ですが、法律
以前にペットをきちんと飼
い、かわいがることが飼
い主として当たり前のこと
です。ペットの幸せは飼
い主の幸せです。ペットを飼
われている方は、今以上に
かわいがってくださいね！

黒姫童話館からお知らせ

秋色深まる黒姫高原、黒姫童話館イベント

Topics



クッキングコーディネーター「浜このみ」講演会

NBS「土曜はこれダネ！」の料理コーナーに出演中の浜このみさんをお迎えして、『絵本でみつけたおいしい料理』と題した講演会を開催します。絵本や童話のなかに登場する食べものや料理を紹介し、実際にその料理を再現、試食なども行います。

日時：10月6日(日)午後1時30分開演
場所：童話館内 童話の森ホール

事前申込みが必要です

一茶生誕 250年記念「一茶と近代音楽」

フランスで出版された組曲「野尻湖」など、和と洋のコラボ音楽をお楽しみください。

日時：10月19日(土)午後1時30分開演
場所：童話館内 童話の森ホール

出演者(予定) 【ソプラノ】小島美穂子、【琴】北島雅杏、【尺八】藤沢董山、【ピアノ】末高明美

黒姫童話館のイベントは、入館料のみでご覧いただけます。

黒姫童話館 ☎(255)2250 【黒姫童話館HP】http://www.avis.ne.jp/~dowakan