

健康生活にシフト！

ちよつと実行、
ずっと元気

人生100年時代を
楽しむための
10のポイント

令和3年、日本の6つの研究機関が共同で、「人生100年時代」に向けた健康づくりの「提言」を公表しました。この連載では、上記の「提言」をもとに、「人生100年時代」をいきいきと生きていくために大切な「健康寿命」をのばすための実践方法を紹介していきます。

ぜひ、今日から健康生活に少しずつ“シフト”して、いつまでも元気に過ごせるからだに変わっていきましょう。

第4回

健診・検診

健診・検診を受けて 摘みとろう 病気の芽

目標

- 定期的に健診を・適切に検診を受診する。

定期的な健康診断で

病気の早期発見へ

生活習慣病は、いつあなたに忍び寄ってくるかわかりません。自覚症状がないまま進行することが大半だからです。そこでぜひ利用したいのが、年に1度の健康診断（健診）。定期的に健診を受けることで、異常の早期発見が期待できます。また、健診結果をもとに生活習慣の改善をすることが大切です。



毎年かならず受けましょう！

からだは日々、変化します。とくに中高年以降は、加齢によって血管の衰えも加速します。

昨年、受けた人も受けてなかった人も、今年から必ず毎年受診しましょう。

このような病気がチェックできます

メタボ※

糖尿病

高血圧症

脂質異常症

肝機能障害

慢性腎臓病

※メタボ＝メタボリックシンドローム

など

はじめよう！

健診結果に注目しよう

健診は「とりあえず受けた」だけでは、意味がありません。

次の3つのポイントをチェックし、毎日の健康づくりにいかしましょう。

メタボ判定を チェック

健診で「メタボ」「メタボ予備チェック群」と判定された場合は、血管の老化である動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中などの深刻な病気になるおそれがあります。すぐに生活習慣の改善を！

重症度レベルを チェック

個々の検査値に正常な範囲から外れている項目がないかをチェック。「生活習慣の見直しを必要とする状態」なのか、「医療機関の受診を必要とする状態」なのかを確認し、すみやかに対応しましょう。

過去の結果との変化を チェック

「今回、問題なし」でも、年々正常値から外れている項目があれば危険信号です。毎日の生活を振り返り、思い当たるところから改善していきましょう。



健診・検診は受けた後が大切なんだよ。結果を踏まえて、生活習慣を見直したり、「要再検」「要精検」の場合は早めに医療機関を受診しなっっちゃ！

がん検診を受けよう！

40歳以上（子宮頸がんは20歳以上）の人を対象に、1年または2年に1回、がん検診を受けることが勧められています。がん検診を受けて、がんを早期に発見し、適切な治療につなげることでがんによる死亡を減らせることがわかっています。

がん検診の種類と内容

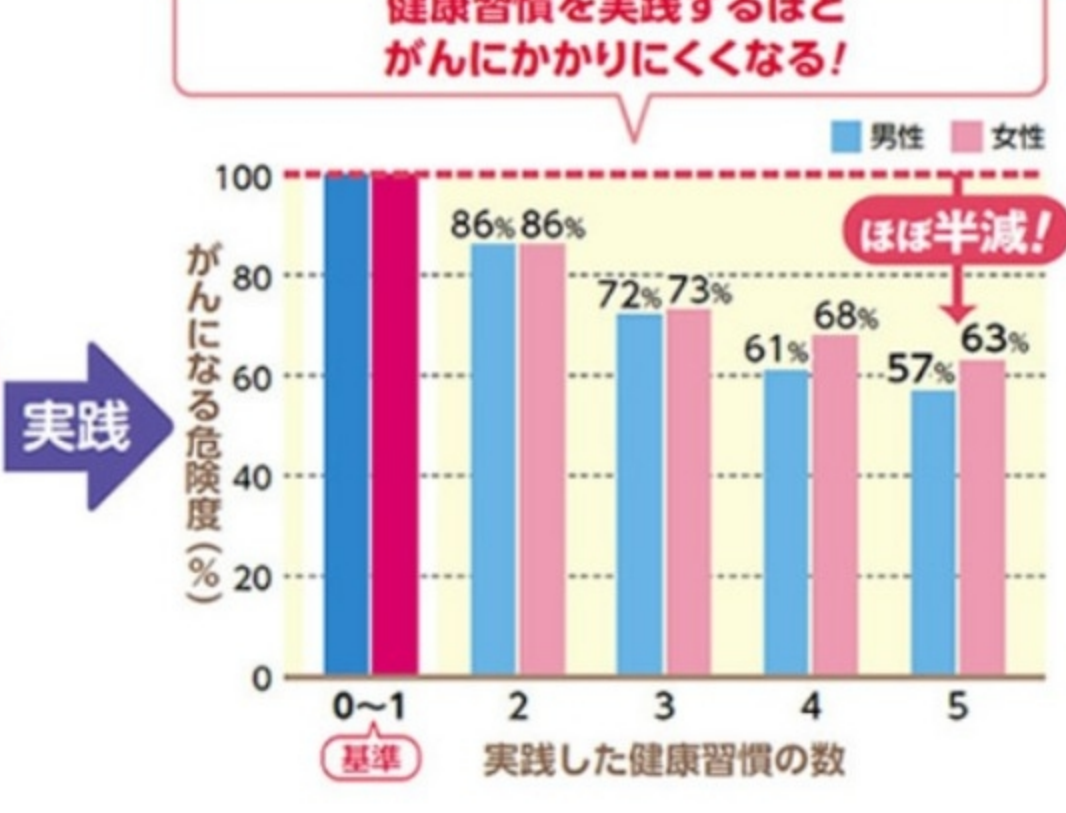
種類	対象者	受診間隔
肺がん検診	40歳以上	年1回
胃がん検診 (内視鏡検査)	50歳以上 ※胃部X線検査については自分の胸、40歳以上を対象としても差し支えない	2年に1回 ※胃部X線検査については自分の胸、年1回実施しても差し支えない
大腸がん検診	40歳以上	年1回
乳がん検診	40歳以上	2年に1回
胃がん検診 (内視鏡検査)	20歳以上	2年に1回 ※30歳以上を対象に5年に1回のFV検査実施法が実施される場合もある

※資料：厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針（令和6年2月14日一部改正）」

「検診の受診」と「5つの健康習慣の実践」でがん予防へ

がんを予防するためには、がん検診の受診に加えて、健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

がんを予防する5つの健康習慣



※資料：国立がん研究センターがん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防」

旬の食材をおいしく食べて 生活習慣病を防ごう

旬の食材をいかした、生活習慣病予防・減塩に役立つ健康的なメニューをご紹介します。

日々の食習慣を整えて、健康的な毎日を過ごしましょう。

よくかんで食べるメニュー ②

早食いは食べすぎ、肥満のもと。よくかんでゆっくり食べることで、満足感をおぼえ、食べすぎを防ぐことができます。一口30回が目安です。

噛み応えのある食材で食べすぎを防ぐ

「ほうれん草の白あえと長芋の二杯酢」



◆ほうれん草の白あえ

塩分 0.6g

エネルギー 88kcal / たんぱく質 6.1g / 脂質 5.0g / 糖質 3.0g (1人分)

材料(2人分)

ほうれん草…100g
にんじん…30g
しょうゆ…3g
だし汁…小さじ1
木綿豆腐…120g
練りごま…小さじ1
砂糖…小さじ2/3
塩…0.8g

作り方

- ほうれん草は熱湯で柔らかく茹で、水にとり、水気を絞って3cm長さに切る。にんじんは短冊に切って茹でる。
- ①にしょうゆ、だし汁で下味をつける。
- 豆腐は熱湯に通し、布巾にとって水気を絞り、すり鉢に入れて滑らかになるまですり、練りごま、砂糖、塩を加えて混ぜる。
- ②の汁気をきって③であえる。

◆長芋の二杯酢

塩分 0.3g

エネルギー 36kcal / たんぱく質 1.3g / 脂質 0.2g / 糖質 6.7g (1人分)

材料(2人分)

長芋…100g
かいわれ大根…20g
塩…0.6g
酢…小さじ2
だし…小さじ2
焼きのり…少々

作り方

- 長芋は皮をむいてマッチ棒くらいに切る。
- かいわれ大根はサッと茹でて、長さを半分にする。
- 酢、塩、だし汁をあわせ、①と②をあえ、器に盛って焼きのりをのせる。

※食塩量は材料や調理方法などにより異なります。目安としてご活用ください。

参考資料『2022年版食生活リレンター』料理作成・栄養指導 京像伸子 東京法規出版