

墨田区健康増進施設のご案内

墨田区健康増進施設・スポーツ施設

施設名	住所・電話番号	設備	料金
ひがしんアリーナ (墨田区総合体育館)	墨田区錦糸4-15-1 電話:03-3623-7273	アリーナ、 トレーニング室、 屋内プールなど	アリーナ・トレーニング室・屋内プール: 各2時間550円(都度利用の場合) ※65歳以上の区民と障害者手帳をお持ちの方は半額
フクシ・エンタープライズ墨田 フィールド(墨田区総合運動場)	墨田区堤通2-11-1 電話:03-3611-9070	トレーニング室、 陸上競技場など	トレーニング室:1回2時間240円 陸上競技場:1回200円 (65歳以上の区民1回100円)
スポーツプラザ梅若	墨田区墨田1-4-4 電話:03-5630-8880	体育館、 トレーニング室	体育館:卓球・バドミントン(月・木)1回170円 トレーニング室:1回240円
すみだスポーツ健康センター	墨田区東墨田1-6-1 電話:03-5247-7755	トレーニング室、 屋内プール	トレーニング室:1回2時間240円 屋内プール:1回2時間 平日440円 土・日・祝日550円 ※屋内プールは65歳以上2時間110円
両国屋内プール	墨田区横綱1-8-1 電話:03-5610-0050	屋内プール	1回410円 ※65歳以上の区民1回100円
立花体育館	墨田区立花1-25-10 電話:03-5630-5234	体育館	バドミントン・卓球(火・金): 1人1回2時間170円
みどりコミュニティセンター	墨田区緑3-7-3 電話:03-5600-5811	トレーニング室 など	トレーニング室:1回2時間以内240円
業平三丁目集会所	墨田区業平3-2-5 電話:03-3624-0910	トレーニング室	1回2時間以内240円
八広地域プラザ(吾嬬の里)	墨田区八広4-35-17 電話:03-6657-0471	体育館、 トレーニング室など	トレーニング室:1回2時間以内240円
本所地域プラザ(BIG SHIP)	墨田区本所1-13-4 電話:03-6658-4601	トレーニング室 など	トレーニング室:1回2時間以内240円

※詳しくは各施設にお問い合わせください。

健康に関する相談等

健康相談、栄養相談、講演会などを行っています。

施設名	住所	電話番号
すみだ保健子育て総合センター	墨田区横川5-7-4	栄養 03-3622-9165 歯科 03-5608-1462 その他 03-3622-9152



簡単! 便利! すみだ けんしんダイヤル

がん検診・健康診査等の
専用コールセンター

☎03-5608-1599



【受付時間】月曜日～金曜日の午前9時～午後6時(祝日・年末年始を除きます。)

すみだ けんしんダイヤルでは、以下のお申込み・お問合せ等を受け付けています。

- がん検診、若年区民健康診査(16歳～39歳)、骨密度測定会、肝炎ウイルス検診の申込み・再発行・問合せ
- 40歳以上の健康診査、成人歯科健康診査等の再発行・問合せ

※医学的なお問い合わせ・ご相談はお受けできませんので、健診を受けた医療機関またはかかりつけ医にご相談ください。



問合せ先 **健康推進課** 電話03-5608-8514

※担当課を含む区役所の一部、向島・本所保健センターは、令和6年11月5日にすみだ保健子育て総合センター(墨田区横川5-7-4)に移転しました。

この冊子は環境に配慮し、
植物油インキを使用しています。

©(株)現代けんこう出版 無断転載・複製禁止

健診を受診した皆さまへ

健診結果 活用ガイド

令和7年度



適度な
運動!



健康的な
食事へ!



健診は受けたままにせず、以前と比べて、
変化した数値がないかをチェックすることが大切です。
毎年健診を受けて、現状を知り、健康の維持向上につなげましょう。

墨田区

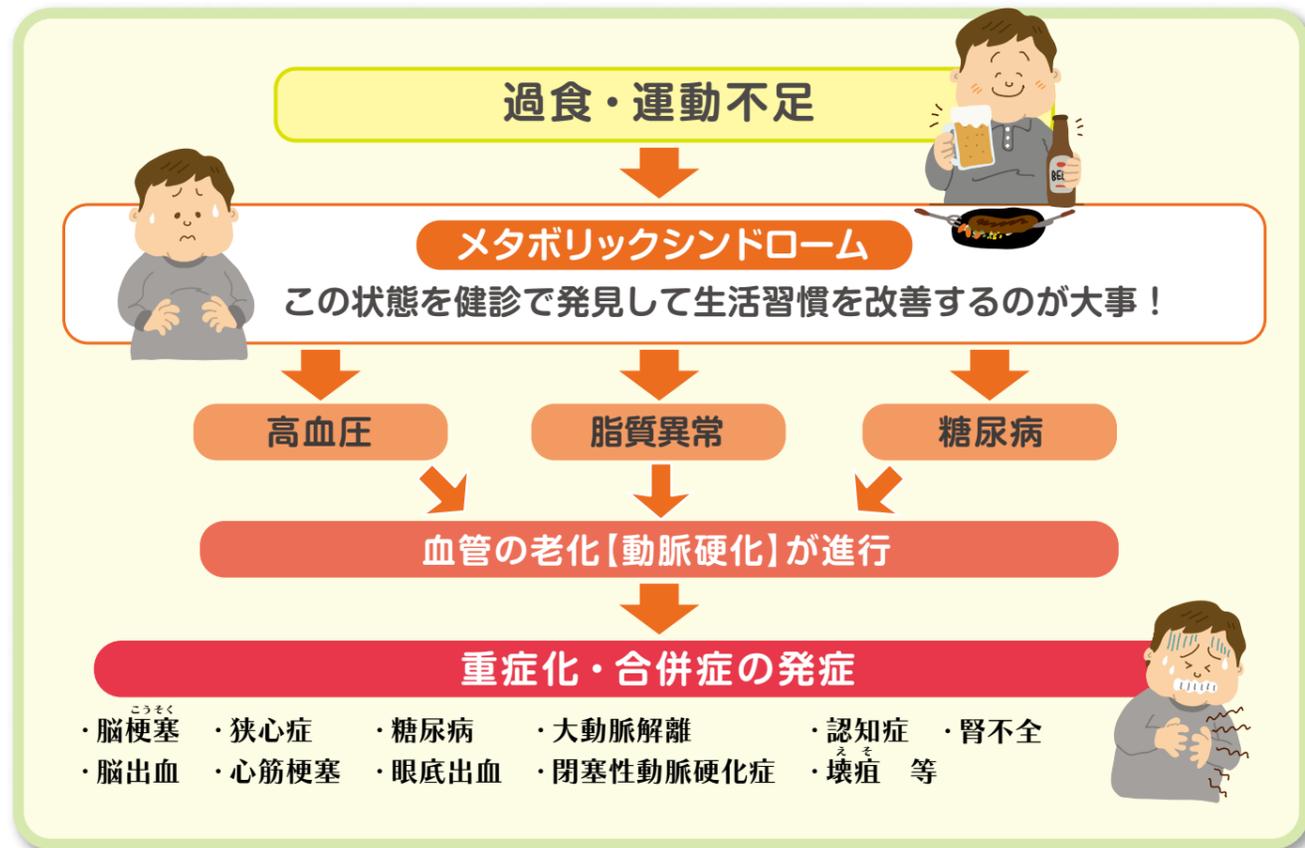
生活習慣病を早期発見し、生活改善を目指すのが特定健診・特定保健指導

健診の第一の目的は、生活習慣病の早期発見です。過剰に蓄積された内臓脂肪は、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の原因となります。そのため、特定健診は、内臓脂肪が過剰に蓄積した状態である「メタボリックシンドローム」に注目した健診となっています。

健診の結果によっては、医師、保健師、管理栄養士などの専門家から一人ひとりに合った指導（特定保健指導）が行われます。特定保健指導の対象者となった方は、ぜひその機会を利用して生活習慣改善に取り組みましょう。

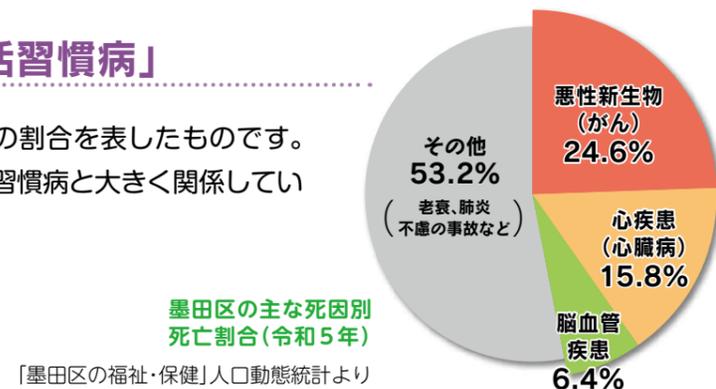
メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満（内臓の周りに脂肪がたまった状態）に加え高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上をあわせもつ状態です。メタボリックシンドロームは動脈硬化を進行させるため、放置すると心疾患、脳血管疾患を発症する危険性が高まります。



三大死因と関わりが強い「生活習慣病」

右のグラフは墨田区の主な死因別の死亡数の割合を表したものです。上位を占めるがん、心疾患、脳血管疾患は、生活習慣病と大きく関係しています。



主な検査項目と基準値一覧

★は、特定保健指導の判定に関連する検査項目です。

健診項目	検査の目的・考え方	基準値	保健指導ではなく医療を勧奨する値	ページ	
肥満	BMI ★	身長と体重から割り出される数値。肥満の指標となる。	18.5 以上 24.9 以下		4ページ
	腹囲 (cm) ★	内臓脂肪の量を反映する。	男性…84.9 以下 女性…89.9 以下		
血圧	収縮期(最高)血圧 (mmHg) ★	血管の老化・動脈硬化を調べる。	129 以下	収縮期 180 以上 または 拡張期 110 以上	5ページ
	拡張期(最低)血圧 (mmHg) ★		84 以下		
肝機能	AST (GOT) (U/L)	臓器や組織の障害を調べる。	30 以下	100 以上	6ページ
	ALT (GPT) (U/L)	肝臓の障害に顕著に反応する。	30 以下	100 以上	
	γ-GT (γ-GTP) (U/L)	飲酒による肝臓の障害を調べる。	50 以下	200 以上	
脂質	HDL コレステロール (mg/dL) ★	動脈硬化の進み具合の指標となる。中性脂肪の増加は、HDLコレステロールの減少とLDLコレステロールの増加を促し、動脈硬化を促進する。	40 以上		7ページ
	LDL コレステロール (mg/dL)		119 以下	180 以上	
	空腹時中性脂肪 (mg/dL) ★		149 以下	500 以上	
	随時中性脂肪*1 (mg/dL) ★		174 以下		
血糖	空腹時血糖 (mg/dL) ★	糖の代謝異常を調べる。高値のときは糖尿病が疑われる。	99 以下	130 以上	8ページ
	ヘモグロビン A1c (%) ★ (NGSP値)		5.5 以下	7.0 以上	
	尿糖		— (陰性)		
腎機能	尿たんぱく	腎臓や膀胱に障害があると陽性になる。	— (陰性)	±	10ページ
	血清クレアチニン (mg/dL)	腎機能が低下していると高値になる。	男性…1.00 以下 女性…0.70 以下	男性…1.30 以上 女性…1.00 以上	
	eGFR (mL/分/1.73m ²)	CKD(慢性腎臓病)の指標となる	60.0 以上	44.9 以下	
その他	血清尿酸 (mg/dL)	痛風発作の危険性分かる。	7.0 以下		11ページ
	赤血球数 (万/mm ³)	血液中の赤血球数やヘモグロビンの割合などから貧血の度合いを調べる。	男性…400 以上 539 以下 女性…360 以上 489 以下		
	血色素量(ヘモグロビン値) (g/dL)		男性…13.1 以上 16.3 以下 女性…12.1 以上 14.5 以下		
	ヘマトクリット値 (%)		男性…38.5 以上 48.9 以下 女性…35.5 以上 43.9 以下		

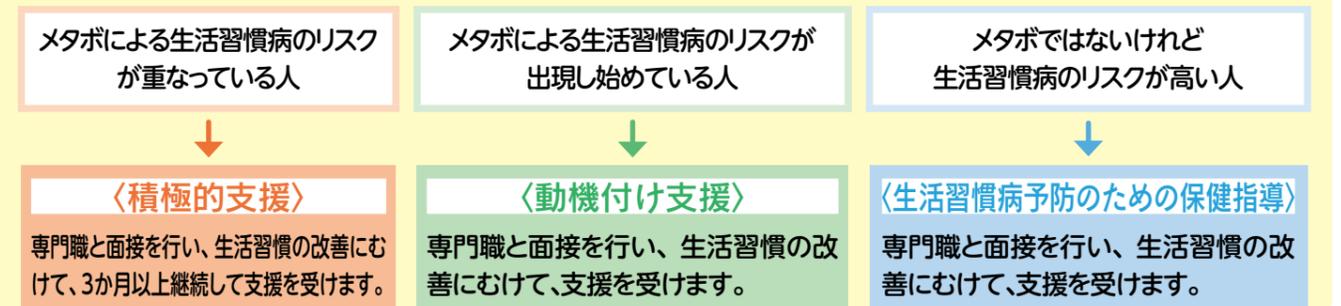
※1 やむを得ず空腹時以外(絶食10時間未満)に採血を行った場合は、随時中性脂肪、ヘモグロビンA1cにより判定を行います。

○「基準値」は「厚生労働省 健康・生活衛生局『標準的な健診・保健指導プログラム』【令和6年度版】」および日本人間ドック学会作成の「判定区分(2024年度)」をもとにしています。「保健指導ではなく医療を勧奨する値」は墨田区の保健指導判定基準をもとにしています。

健診結果は、セルフメディケーション税制による控除を受ける際、必要となることもあります。大切に保管しておきましょう。

「特定保健指導」と「生活習慣病予防のための保健指導」

特定健診の結果に基づいて、生活習慣病のリスクが高いと判定された方に専門家による保健指導を行います。保健指導の対象になったらぜひ利用しましょう。



身体測定 肥満

「太っている＝病気」とは言いきれませんが、増え過ぎた内臓脂肪からは、悪玉の物質が分泌され、さまざまな病気が誘発されます。

BMI

BMI（体格指数）は身長と体重から算出される**肥満の度合いを判定する数値**で、国際的に使われている計算方法です。

BMI= 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
(計算例)身長：160cm／体重：54kgの人の場合
BMI：21 ÷ 54(kg) ÷ 1.6(m) ÷ 1.6(m)

腹囲

腹囲(おへそ周り)のサイズは、**内臓脂肪が蓄積しているかどうかの目安**になります。男性で85cm以上、女性で90cm以上の場合、CT検査(腹囲の断面図)での内臓脂肪面積100cm²以上に相当し、メタボリックシンドロームによる動脈硬化が促進される可能性があると考えられます。

BMI

低体重	標準	肥満
18.4 以下	18.5 以上	25.0 以上

腹囲(cm)

(男性)	84.9 以下	85.0 以上
	適正	内臓脂肪過多
(女性)	89.9 以下	90.0 以上

肥満から起こりうる病気の一例

高血圧

血液量が増え、それを全身に回すための血圧は高くなる。その結果、心臓や血管に負担がかかる。

脂質異常症

血液がドロドロになり、さらに血管壁に脂質がたまって動脈硬化が進行する。

糖尿病

インスリンの働きが悪くなり、糖が細胞に取り込まれず、血糖値が高くなる。

肥満は、さまざまな病気の原因になります。病気になる前に肥満を解消することが大変重要です。



肥満の原因は...

食事にとったエネルギーが運動などで消費されずに余ってしまうと、体脂肪が増えていきます。それが肥満です。

肥満を解消するには、食事にとったエネルギーを運動などでこまめに消費することが大切です。



食事にとるエネルギー



運動で消費するエネルギー

食事のポイント!

よく噛んで、食べるようにしましょう

「目標は一口30回」、噛む回数が増え、と、だんだん満腹だと感じるのが早くなり、以前より食べ過ぎることがなくなります。



噛む回数を増やすために

歯ごたえのある食材を選ぶ

根菜類やコンニャク、ナッツ類などの噛みごたえのある食材を取り入れるほか、調理で食材の歯ごたえを残して仕上げるのもおすすめ。

食材は大きく、厚めに切る

食材を一口大に切ると、自然と噛む回数が増やせます。



野菜は大きめの乱切りがおすすめ

血圧測定 血圧

血圧値が高い場合、血管が弾力性を失っている可能性があります。高血圧を放置すると、血管が傷つき、動脈硬化などを招きます。

収縮期(最高)血圧・拡張期(最低)血圧

全身に血液を送るとき心臓は収縮します。このときに血管には最も強い圧力がかかり、これを「収縮期(最高)血圧」といいます。血液が戻ってくるとき心臓は拡張します。このとき圧力は最も低くなり、これを「拡張期(最低)血圧」といいます。血圧値はこの両者から判断します。**高血圧と動脈硬化は密接に関係しています。**

収縮期(最高)血圧(mmHg)

129 以下	130 以上	180 以上
適正	保健指導が必要	要医療
84 以下	85 以上	110 以上

拡張期(最低)血圧(mmHg)

高血圧から起こりうる病気の一例

脳出血

脳内の動脈が弾力を失い、高い圧力に耐えきれず、血管が破れて出血する。

脳血栓症

脳の血管が動脈硬化を起こし、徐々に血管が狭くなり、最後には詰まる病気。脳梗塞の一つに分類される。

クモ膜下出血

脳の動脈にできたこぶに圧力が加わり、こぶが破れ出血する。

狭心症

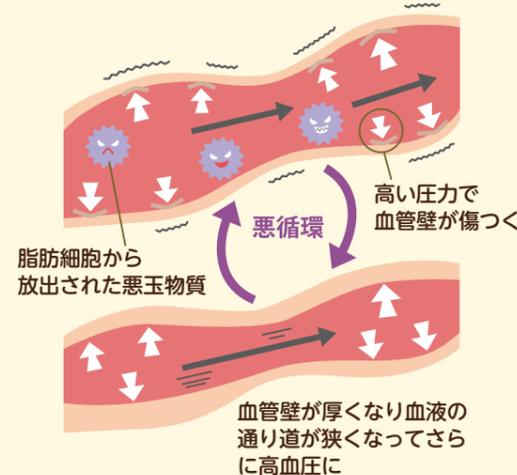
心臓にエネルギーを供給する冠動脈が血栓などによって徐々に狭くなり、血流が低下し、胸痛を起こす。



血圧が高めの方は、家庭で毎日測るようにしましょう。

高血圧の原因は...

高血圧の多くは、塩分のとり過ぎや加齢、ストレス、脂肪細胞から放出された悪玉物質などが原因です。



令和5年国民健康・栄養調査では全国平均食塩摂取量は、1日あたり 男性10.7g、女性9.1gでした。

1日あたり食塩摂取目標量

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満です。

※高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防のためには、男女とも1日あたり6.0g未満を目標とする。

調理のときの減塩のコツ



薄味でもおいしくなるように、だし(うま味)を利用する。



味噌汁は野菜たっぷりにして汁の量を減らす。



旬の物や新鮮な食材を使い、持ち味を生かす。



味付けにレモンや酢などの酸味、わさび、辛子などの香辛料を使う。

血液中の酵素の検査 肝機能

肝臓は、アルコールの分解で注目されがちですが、栄養素を貯蔵したり、コレステロールを合成したりと様々な役割を担っています。

AST(GOT)・ALT(GPT)

AST、ALTはともに、アミノ酸の合成に必要な酵素で、肝臓の細胞の中に多く含まれています。ASTは肝臓、心臓、筋肉などに、ALTは特に肝臓に問題が生じた場合に血液中に増加します。

AST / ALT (U/L)

適正	要注意	要医療
30 以下	31 以上	100 以上

γ-GT(γ-GTP)

γ-GTは、たんぱく質の分解に必要な酵素で、腎臓や膵臓、肝臓の細胞に含まれています。飲酒や服薬による肝臓障害の場合に顕著に増加します。

γ-GT (U/L)

適正	要注意	要医療
50 以下	51 以上	200 以上

異常値で疑われる病気の一例

脂肪肝

肥満や過剰飲酒により肝臓に脂肪が蓄積し、肝細胞が壊れる。

肝炎

ウイルス性肝炎のほか、過食による脂肪肝、アルコール性肝障害はやがて肝硬変を招くおそれがある。

カラダではこんなことが… カラダのホンネ

肝臓は、多少の疲れでは音を上げません。だからこそ、日々の生活で肝臓をいたわってください。お酒はもちろんほどほどに、食べ過ぎも控えてください。



肝臓

お酒の飲み過ぎに注意

適度な飲酒量は、1日純アルコール量20gといわれています。(高齢者や女性、飲めない人はさらに少量で)

$$\text{純アルコール量} = \text{お酒の量(mL)} \times \text{アルコール度数(\%)} \times 0.8 \div 100$$

【飲酒量の目安】1日にいずれか1つ



健康
ひとくち
メモ

少なくとも週に2日は休肝日を!

「仕事が休みの日は飲まない」「家族と食事をする日は飲まない」など、自分なりに決めてチャレンジしてみましょう。どうしても口さみしいときは、ノンアルコールビールを。

肝炎ウイルス検診はお済みですか?

墨田区では、16歳以上の区民の方を対象に肝炎ウイルス検診を無料でを行っています。(原則として、過去に検査を受けたことがある方は対象外です。)

B型やC型の肝炎ウイルスに感染していても、症状が現れにくいので、知らないうちに慢性肝炎、肝硬変、肝臓がんに行進する場合があります。検診で早期発見し、適切な健康管理や治療をすることがとても大切です。

●検診の方法

血液検査(採血)を行います。
※検診結果は数週間でお知らせします。
※感染後2か月ほどたたないと、検査結果が正しく出ない場合もあります。

●申込方法

下記の申込み先に電話でお申し込みください。

すみだ けんしんダイヤル

☎ 03-5608-1599

※月曜日～金曜日の午前9時～午後6時(祝日・年末年始を除く)

血液中の脂質の検査 脂質

脂質は、私たちのからだに欠かせない物質です。しかし、脂が増え過ぎたドロドロの血液は、動脈硬化を引き起こす大きな要因になります。

脂質

食品から摂取した炭水化物や脂肪はエネルギー源となりますが、すぐに使われない分はいざというときに蓄えられます。これが中性脂肪です。

コレステロールは、細胞やホルモンなどの合成に必要な、きわめて重要な物質で、主に肝臓でつくられるほか、食品からも摂取しています。

どちらも私たちの体に必要不可欠な脂肪成分ですが、増え過ぎると動脈硬化を促進します。

脂質異常症から起こりうる病気の一例

脳血管性疾患

脳の血管が動脈硬化を起こし、徐々に血管が狭くなり、最後には詰まる病気。脳梗塞の一つに分類される。

狭心症

心臓にエネルギーを供給する冠動脈が血栓などによって徐々に狭くなり、血流が低下し、胸痛を起こす。

HDLコレステロール (mg/dL)

保健指導が必要	適正
39 以下	40 以上

LDLコレステロール (mg/dL)

適正	保健指導が必要	要医療
119 以下	120 以上	180 以上

空腹時中性脂肪 (mg/dL)

適正	保健指導が必要	要医療
149 以下	150 以上	500 以上

心筋梗塞

狭心症がさらに悪化した状態。血管が詰まり、心筋が機能しなくなる。

脂質異常症の原因は…



食事のポイント! 食物繊維を意識してとりましょう

食物繊維が豊富な食品



食物繊維は腸内で余分なコレステロールを吸着し、体外に排出してくれます。油の多いものを食べる時は、いっしょにとりましょう。

症状別の食事のポイント

- LDLが高い
マーガリンやショートニングを使った食品や菓子を減らす
肉の代わりに大豆製品を
- 中性脂肪が高い
菓子類やジュースなどの清涼飲料はやめる
夕食の食べ過ぎや、夜食はやめる
- HDLが低い
魚をよく食べましょう



血液中・尿中の糖質の検査 血糖

糖尿病が恐ろしいのは、自覚症状がないままに全身の毛細血管をボロボロにし、様々な合併症を引き起こすことです。合併症は日常生活に深刻な影響をもたらすものも少なくありません。

血糖値

血糖値とは、血液中のブドウ糖の量のことをいいます。ブドウ糖が適切に細胞に取り込まれ、エネルギーとして利用されないと、血糖値が高くなります。

ヘモグロビンA1c (HbA1c)

ヘモグロビンA1cとは、血液中のブドウ糖と、赤血球に含まれるたんぱく質であるヘモグロビンが結合したものをいいます。血液中の総ヘモグロビン量に対するヘモグロビンA1cの割合から、過去1～2か月の血糖値の状況を知ることができます。

尿糖

ブドウ糖は腎臓でろ過され再吸収されるので、通常、尿中には出てきません。血液中のブドウ糖濃度が高くなり、腎臓で再吸収しきれなくなると尿中にあふれ出します。陽性の場合には糖尿病が考えられます。

血糖(空腹時・随時) (mg/dL)

適正	保健指導が必要	要医療
99 以下	100 以上	130 以上(空腹時血糖)

ヘモグロビンA1c(NGSP値) (%)

適正	保健指導が必要	要医療
5.5 以下	5.6 以上	7.0 以上

尿糖

適正	要注意	要医療
- (陰性)	±	+ (陽性)

糖尿病から起こりうる合併症の一例

糖尿病性腎症

腎臓のろ過機能が低下して老廃物がたまったり、体内の水分や塩分の調整ができなくなる。進行すると人工透析が必要になることもある。

糖尿病性網膜症

目の血管に異常が生じ、眼底出血を起こすことで網膜剥離などになる。成人が失明する原因の第3位。

糖尿病性神経障害

痛みなどに鈍感になり、ケガに気づきにくくなり、ちょっとした傷でも化膿しやすくなる。悪化すると、壊疽・切断になるおそれがある。

カラダのホンネ

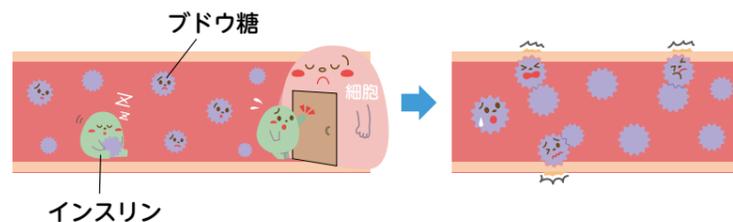
血管内に糖があふれた状態が続くと、血管が次第に傷んでもろくなります。糖尿病は血管、そして全身に関係する恐ろしい病気だと心得てください。

とくに腎臓や目には細い血管が集中しているので、その分ダメージも大きく、人工透析や失明などに至ることがあります。



あふれたブドウ糖が血管を傷つける

糖尿病になると、インスリンの減少や、インスリンに対する細胞の反応が鈍くなることで、ブドウ糖が消費されなくなります。すると、あふれたブドウ糖が血管を傷つけ、さまざまな合併症を引き起こします。



糖尿病と歯周病の深い関係



糖尿病チェックリスト

これまでに「血糖が高い」「糖が出ている」と言われたことがある。

▼以下の項目の方は、かなり症状が進んでいます

最近よくのどが乾き、水分を多くとるようになった。



おしっこの回数が増えた。変な臭いがしはじめた。すぐに消えない泡ができる。

よく食べているのに体重が減った。自然に体脂肪率が減少した。



最近、急に視力が落ちた。眼鏡を変えてもよく見えなくなった。

※糖尿病の治療を中断している方は、担当医に必ずお伝えください。

歯周病チェックリスト

歯ぐきから出血する。

歯ぐきが赤い。腫れている。

口臭が気になる。



歯と歯の間に隙間ができ、食べ物がよく挟まる。



口の中がネバネバする。

歯がぐらぐらする。



※歯周病は「糖尿病の合併症」のひとつです。

一つでも該当される方は、糖尿病検査・歯科健診をお勧めします

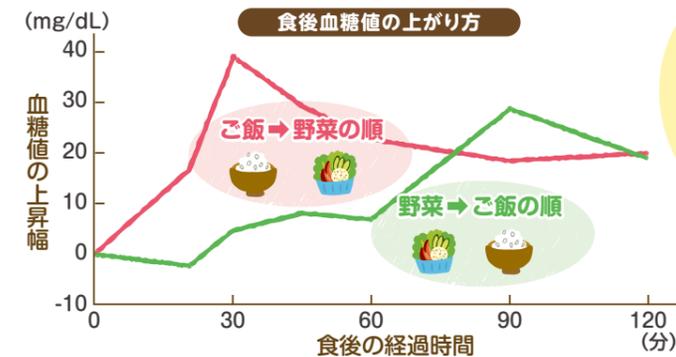
- ◆歯周病が悪化すると、歯周病菌が原因で生じた物質がインスリンの働きを妨げ、糖尿病を悪化させます。
- ◆糖尿病が悪化すると、毛細血管が破壊され免疫力も低下するため、歯周病も悪化します。

歯周病と糖尿病を並行して治療することで、相互の改善が図れます。

食事のポイント!

食事はゆっくりよく噛んで、野菜・海藻類から食べよう

野菜から先に食べるだけなので、毎日の食事で手軽に実践できます。また、ゆっくりよく噛むと満腹感が得られるので、食べ過ぎを防ぐこともできます。



食物繊維を多く含む野菜やきのこ類、海藻類をご飯より先に食べると糖の吸収が緩やかになり、血糖の急激な上昇を抑えることができます。

金本郁男他、低 Glycemic Index 食の摂取順序の違いが食後血糖プロファイルに及ぼす影響 糖尿病 53 (2):96-101.2010 をもとに作成

腎機能の検査 腎機能

腎臓は自覚症状が出にくい器官です。腎臓の機能は一度低下すると回復しにくく、重症化すると、人工透析が必要になります。

たんぱく尿蛋白

たんぱく質は腎臓でろ過された後、尿細管で再吸収されるため、尿として排泄されるのはごくわずかです。尿中のたんぱく質が増加していると、腎臓の機能が低下している可能性があります。

血清クレアチニン

クレアチニンとは、アミノ酸の一種クレアチンが代謝されたあとの老廃物です。腎臓でろ過され、尿中に排出されます。腎機能が低下すると、数値が高くなります。

eGFR (mL/分/1.73m²)

血液検査による血清クレアチニン値および尿蛋白、年齢、性別等から推計します。慢性腎臓病 (CKD) の早期発見につながります。

たんぱく尿蛋白 (尿蛋白定性評価)

適正	要検査	要医療
— (陰性)	±	+
		以上

血清クレアチニン (mg/dL)

適正	要注意	要医療
(男性) 1.00 以下	1.01 以上	1.30 以上
(女性) 0.70 以下	0.71 以上	1.00 以上

eGFR (mL/分/1.73m²)

適正	要注意	要医療
60.0 以上	59.9 以下	44.9 以下

異常値で疑われる病気の一例

CKD (慢性腎臓病)

腎機能が低下している状態。そのまま放置すると透析や移植を受ける必要が出てくる。

腎不全

左記のCKDが重症化したもの。心不全、腎性貧血、肺水腫、骨粗鬆症などの合併症が生じる。

カラダではこんなことが…! カラダのホンネ

肝臓は「沈黙の臓器」と言われますが、腎臓も同じです。良くない状態が続いても、よほど進行しない限り、SOSを発しません。日頃から、尿の状態や、むくみはないかなど、気にかけてください。



腎臓

見逃さないで！慢性腎臓病 (CKD)

腎臓の機能低下や障害が3か月以上続いている状態を慢性腎臓病 (CKD) といいます。自覚症状がほとんどないまま腎不全へと進行し、心筋梗塞や脳卒中などのリスクを高める危険な状態です。



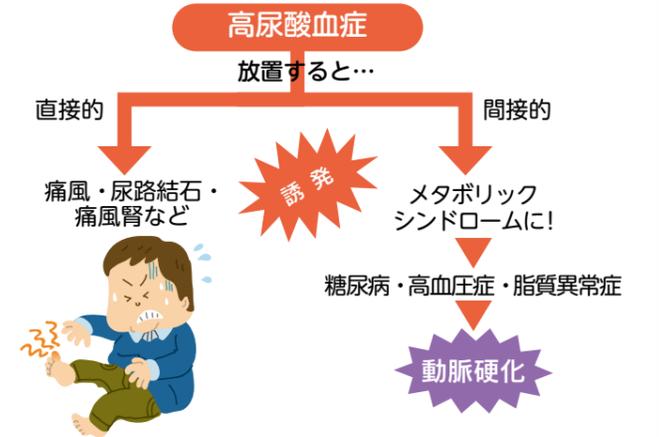
尿酸値・貧血検査など その他

血中の尿酸値の検査

血清尿酸 (mg/dL)

適正 7.0以下

尿酸は一定量体内に保たれ、不要な分は腎臓等を経由して排泄されます。尿酸の産出と排出のバランスがずれ、尿酸値が高くなっている状態を高尿酸血症といいます。高尿酸血症から痛風や尿路結石、腎臓障害などが起こります。



貧血などの検査

赤血球 (万/mm³)

適正 男性：400以上539以下
女性：360以上489以下

血液成分の一つである赤血球は、肺で受け取った酸素を全身に運び、体内の二酸化炭素を回収して肺に戻す働きがあります。赤血球の数が少ない場合は貧血、多い場合は多血症などの可能性があります。

血色素 (ヘモグロビン) (g/dL)

適正 男性：13.1以上16.3以下
女性：12.1以上14.5以下

血色素 (ヘモグロビン) は赤血球に含まれるたんぱく質。酸素は、この血色素の主成分である鉄と結びつくことで全身に運ばれます。血色素が少ない場合、鉄欠乏性貧血の可能性が

ヘマトクリット (%)

適正 男性：38.5以上48.9以下
女性：35.5以上43.9以下

血液全体に占める赤血球の割合をヘマトクリットといい、血液の濃さを示します。数値が低い場合、貧血の可能性が。数値が高い場合は血管が詰まりやすい状態になっている可能性があります。

その他の検査

心電図

心臓は収縮・拡張を繰り返すときに、微量の電気を発生させます。その電流を体表面から記録するのが心電図で、不整脈や、心筋梗塞などの心臓の異常がわかります。

眼底検査

眼底とは、瞳を通して見える眼球の内側で、体の中で唯一、血管を外から見ることのできる箇所です。眼底の血管を観察することで、全身の血管の状態が推測できます。

胸部エックス線

胸部にエックス線を照射し、肺をはじめとする呼吸器や心臓をフィルムに映し出してチェックします。結核などがわかります。



健康寿命 UP 大作戦!

野菜大好き! 大作戦



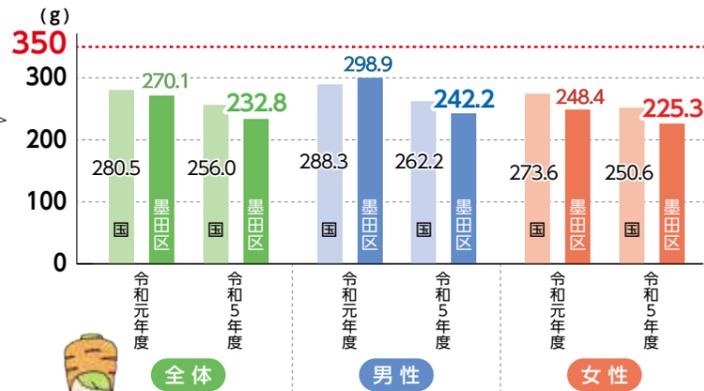
墨田区民の健康寿命は23区の平均よりも短く、寝たきりの原因となる「循環器疾患」等の有病率も高くなっています。

区では、区民の皆さんに「健康で不自由なく暮らせる期間」である「健康寿命」をのばして、いつまでも元気に暮らしていただくため、「野菜摂取」に着目して取組を推進しています。

墨田区民は野菜不足!

野菜摂取推奨量は1日あたり約350gとされていますが、令和5年度に墨田区民が1日に食べる野菜の量を調査したところ、232.8g(推定野菜摂取量)と、依然として国の平均摂取量より少ないことが分かりました。

前回(令和元年度)の調査結果と比べると、全体で約37gも減少しました。目標の350gとの差がさらに広がりました。



令和5年度 墨田区の栄養(野菜)摂取量調査結果(BDHQ方法による)
 ●有効回答数 区内在住で20~59歳の男女1000人(無作為抽出)のうち414人
 ●調査時期 令和5年11月

何?

「朝・昼・夕 ベジタベル30」って

サテーター
 推奨野菜摂取量調査(28年度)の結果、1日に食べる野菜の量が「あと100g足りない」ことがわかりました。1回の食事で100gの野菜を増やすのは大変ですが、毎食で約30gずつ食べれば理想の量に近づきます。そこで、「朝・昼・夕 ベジタベル30」をスローガンに、すみだの「野菜大好き! 大作戦」を進めています。

区ホームページで野菜を使った簡単レシピを紹介



毎日 350g 以上の野菜を食べよう!

野菜を食べることで、余分な塩分を排出させたり、糖質やコレステロールの吸収をゆるやかにさせることができます。1日3食に分けて無理なくとりましょう。このうち1/3の量は緑黄色野菜にすると、栄養的にベストです。

野菜の1日の目標摂取量
350g 以上

緑黄色野菜 (色の濃い野菜)
 例 人参・南瓜・ほうれん草
120g 以上

淡色野菜 (色の薄い野菜)
 例 キヤベツ・玉ねぎ・大根
230g 以上

●料理にすると、小皿で5皿程度です。

●生の状態で両手1杯の緑黄色野菜

●生の状態で両手2杯の淡色野菜



5~6品で約350g



★外食時、丼ぶりものは野菜がとりにくいため、お浸しやサラダなどを1品プラスしましょう!

健康寿命 UP 大作戦!

安全・効果的に歩くための ウォーキング^{プラス}



ウォーキングには、「生活習慣病の予防」「心肺機能の向上」「肥満を防ぐ」「ストレス解消」などの効果があります。3つの^{プラス}をしっかりとっておさえ、ウォーキングをしましょう。

+1 靴の選び方・履き方

足にあった靴を履くことで、足への負担が少なく快適に歩くことができます。

(靴選びのポイント)

- ①足を履いてつま先に1cm程度ゆとりがある
- ②足の関節に沿って曲げやすい
- ③甲まわりがフィットしている
- ④靴底にクッション性がある
- ⑤足のかかと部分がグラグラせず安定する

(履き方)

- ①靴ひもをゆるめて足を入れます。シューズの中に少しゆとりをつくりましょう。
- ②かかとで2回トントンと地面をたたき、かかとが靴に合うようにしっかり収めます。
- ③足裏を下ろして、少し踏みこんだ状態でひもを締めていきます。つま先側の1~2番目はゆるめ、他は甲にフィットするくらい締め、しっかり結びましょう。

+2 ウォームアップ・クールダウンを忘れずに

- ①足を前後に軽く屈伸 (足首をほぐす)
- ②ふくらはぎをゆっくりに伸ばす
- ③肩を回す
- ④背筋をグーンと伸ばす

+3 ウォーキングフォームを意識

姿勢を意識することで、運動効果がアップ! また、体への負担を減らすことができます。

- 視野を広く
- 腕はしっかり大きく振る
- 上からぶら下がっているイメージ
- 背筋を伸ばし、胸は張りすぎずリラックス
- かかとから着地、つま先をしっかり上げる

すみだウォーキングマップ
 2025年版



全部で5つのコースを紹介! 寺社や史跡など見どころのほか、歩数・消費カロリーの目安を掲載。今すぐ、すみだを歩きたくなる情報が満載です。

区役所・区の公共施設等で配布しています!!

※ホームページからダウンロードも可能です。

カラダのために、禁煙を

肺がんだけじゃないタバコの害

タバコの害と聞くと「肺がん」を連想する人も多いと思いますが、喫煙はさまざまながんのリスクを高める上、動脈硬化も進め、心疾患などのリスクも高めます。

タバコの害は、すぐに実感できるものではありませんが、確実にからだを蝕んでいるのです。

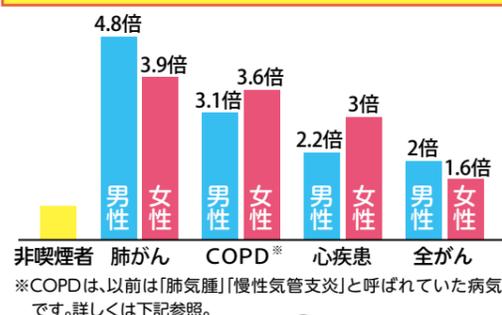


メタボリックシンドロームとタバコが重なるとリスク増大

喫煙はメタボリックシンドロームのリスクを高めます。また、喫煙とメタボリックシンドロームが重なると動脈硬化はさらにすすみます。

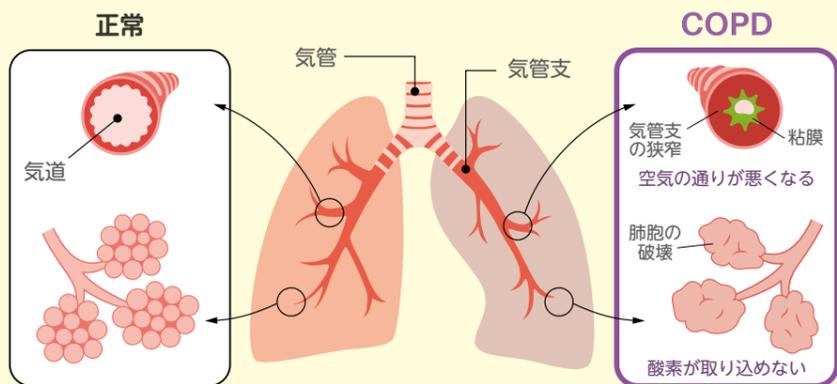


非喫煙者を1としたときの喫煙者の死亡リスク



COPD(慢性閉塞性肺疾患)ってどんな病気?

COPDは有毒な粒子やガスの吸入による進行性の疾患です。主な原因は喫煙で、ほかに粉塵や化学物質などが考えられます。重症化すると、少し動いただけでも息切れしてしまい、酸素吸入が必要になるなど、日常生活にも大きく影響してしまいます。



受動喫煙の害は喫煙以上

タバコの煙には、200種類以上の有害物質が含まれます。その中でも、**タール、一酸化炭素、ニコチン**は、**3大有害成分**と呼ばれています。

副流煙に含まれる有害成分は、吸い込む煙以上です。家族や身近な人のためにも禁煙が求められます。



成分	主成分	副成分
タール	何十種類もの発がん物質	主流煙1, 副流煙3.4
一酸化炭素	全身の酸素欠乏、動脈硬化をすすめる	主流煙1, 副流煙4.7
ニコチン	タバコ依存、イライラの正体	主流煙1, 副流煙2.8

主流煙:喫煙者がタバコから直接吸い込む煙 副流煙:タバコの先から出る煙

今こそ禁煙にチャレンジ!



禁煙を希望する区民の方を対象に、禁煙医療費の一部を助成しています。
※事前登録が必要(治療終了後は受付不可)。

墨田区 禁煙医療費補助事業

【助成内容】禁煙にかかる医療費自己負担分の1/2を補助(上限1万円)
【対象者】墨田区に住民登録をしている20歳以上の方
【対象経費】▶禁煙外来での禁煙治療費 ▶薬局で購入した禁煙補助薬



墨田区 禁煙サポート薬局

禁煙サポート薬局による禁煙相談(無料)を行っています。相談できる薬局は、墨田区のホームページで探すことができます。

禁煙支援マップ

墨田区内で禁煙治療を実施している医療機関と禁煙サポート薬局を紹介しています。

禁煙マラソン(無料)

メールマガジンに登録すると、励みやアドバイスのメールが届きます。右のコードから登録できます。

禁煙マラソン 二次元コード▶



禁煙のメリット

健康面

病気のリスクが減り若返る

- 病気のリスクが減る(喫煙は22種類の病気の原因です)。
- 疲れにくくなり、活動的になる(体中に酸素が運ばれやすくなります)。
- 見た目が若々しくなる(喫煙で生じる活性酸素による細胞の老化がなくなります)。



経済面

お金を節約できる

1日1箱吸っていたAさんが吸ったつもりで貯金すると...

1箱540円として

1カ月で.....約**16,200円**

1年間で.....約**19万円**

10年間で.....約**190万円**



も**貯まります!**



その他

周囲の人が喜び、自分も嬉しい

- 家族や周囲の人への健康面の悪影響がなくなる。
- 禁煙できたことで自分に自信がもてる。
- 衣服や車、部屋の臭いがなくなる。
- 味覚、嗅覚がよくなる。



本当は怖い「新型たばこ」

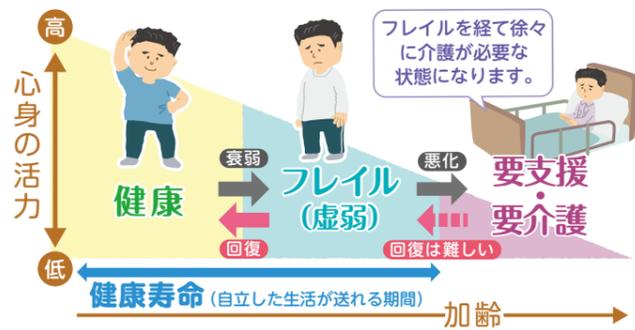
新型たばこは、目に見える煙が出ないので、「健康リスクが少なく安心」という誤ったイメージが広がっています。目に見えない煙には多くの有害物質が含まれています。



40歳代からはじめるフレイル予防

フレイルとは？

年齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下して、介護が必要となる危険性が高い状態がフレイル(虚弱)です。フレイルは、早くに取り組むことによって元の健康な状態に戻ることも可能です。



フレイルの自覚症状をチェック！

3つ以上該当する場合はフレイル、1～2つの該当でもプレフレイル(前フレイル段階)の可能性あります。気になる方は医療機関を受診しましょう。

- 体重減少 意図せず、ここ6か月で2kg以上の体重減少
- 筋力低下 利き手の握力が、男性28kg未満、女性18kg未満
- 疲労感 ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
- 歩行速度の低下 通常歩行速度が男女ともに秒速1m未満
- 身体活動の低下 軽い運動・体操、定期的な運動・スポーツを週に1回もしていない

墨田区民の65歳健康寿命は？

65歳健康寿命とは、65歳の人介護を必要とせず健康で日常生活を支障なく送ることができる寿命のことです。

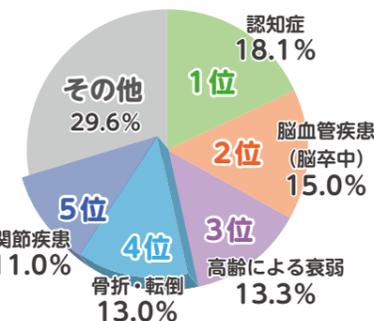
男性 23区中 16位 80.7歳	女性 23区中 11位 82.8歳
--	--

※「令和4年 都内各区市町村の65歳健康寿命(東京都保健医療局)」より作成

墨田区は男女とも健康寿命が短いほうなのね。衰弱やけがや原因の場合も多いのね。

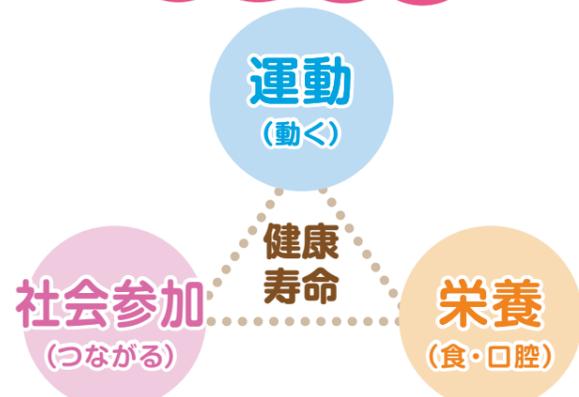
介護が必要となった主な原因(上位5位)

令和4年度版高齢社会白書より作成



フレイル予防のための

3つの柱



フレイル予防には、運動、栄養(食事・口腔ケア)、社会参加などをバランスよく実践することが大切です。20年後、30年後のために今から身体づくりをはじめましょう。



それぞれの対策について早速チェックしてみよう！

運動のポイント 足腰の筋肉を鍛えよう

屋外でウォーキング

外出時は自転車や徒歩で移動したり、なるべくエレベーターやエスカレーターではなく階段を使うことも効果的です。



ながら運動(ゆっくり、のんびり、根気よく)

テレビを見ながら

上体起こし 5~10回



あお向けの姿勢で両ひざを立てる。



おへそをのぞき込むように、首をゆっくりと持ち上げる。お腹に力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻す。

おしり歩き



つまさきを上に向けて、おしりを使って前後に動く。

洗濯物をしながら

かかと上げ 10回程度

ゆっくりかかとを上げて、ゆっくりおろす。



内もも挟み 5~8秒(3セット)

内ももに雑誌などを挟み、落ちないように内ももに力を入れる(落ちてしまう場合はボールやタオルなどで代用)。



栄養のポイント 体に必要な栄養をしっかりとろう

主食、主菜、副菜を揃えてバランスよく

中年期は食べ過ぎに気をつけてメタボを防ぐことが食事の基本です。高齢期はしっかり食べて「痩せ」に気をつける食生活に変えていきましょう。

主食、主菜、副菜、汁物が揃った献立は、食べる食品の数が、自然と栄養バランスが整います。

副菜 野菜、海藻が中心のおかず	主菜 肉・魚・卵・豆製品が中心のおかず
主食 ご飯やパン、めん類など	汁物 主菜、副菜では足りない栄養素を補う

たんぱく質を積極的に

フレイル予防のために、65歳以上では少なくとも体重1kg当たり1.0g以上のたんぱく質を摂取することが望ましいとされています(体重50kgの場合、1日に50g以上)。

たんぱく質は特に、肉や魚、大豆製品、卵、乳・乳製品などに豊富に含まれています。

それぞれ片手にのる程度ずつ

1日に必要なたんぱく質量のめやす	肉(鶏モモ)(80g).....13.3g
	魚(鮭)(80g).....15.7g
	木綿豆腐(1/3丁、100g).....7.0g
	卵(60g).....7.2g
	牛乳(200mL).....6.9g
	合計 50.1g

孤食を避けて、家族や友人と共食

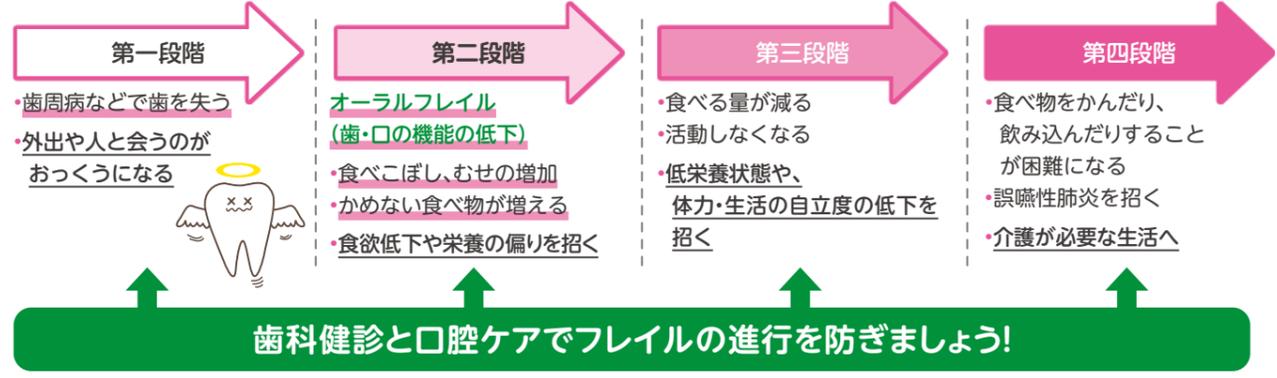
家族や友人と一緒に食事をすると会話が弾み、食欲が湧いてくるはず。一人暮らしの方は共食の機会をつくりましょう。

孤食 一人でとる食事	共食 誰かと一緒に食事をする
----------------------	--------------------------

口にもフレイル! 全身の健康をも脅かす「オーラルフレイル」

「食べこぼし・むせ」、「かめない食べ物が増える」など、口の機能が低下することを、「オーラルフレイル」と呼びます。フレイルは、放っておくと下の図のように、要介護状態となる可能性があります。しかし、**早めに気づき、対策を講じて、改善することも可能です。**

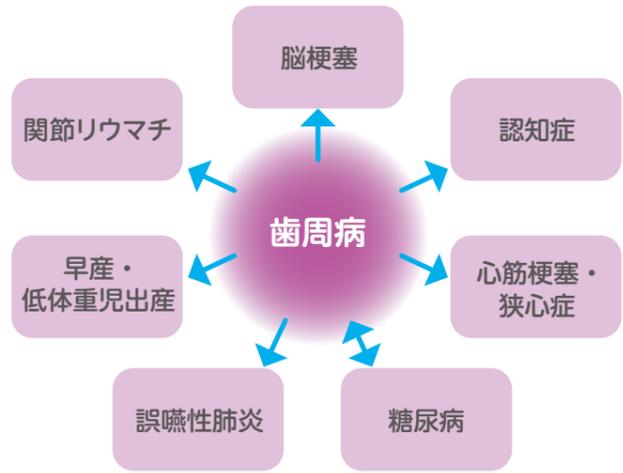
歯科健診を受けて、自覚しにくい歯や口の症状を早期に見つけ、要介護状態にストップをかけましょう!



歯科健診を受けましょう!!

～全身の健康は歯と口の健康から～
歯周病が全身に影響を及ぼすこと、知っていますか?

歯周病が関係する全身の病気



大切な歯を失う原因は、主に「**むし歯**」と「**歯周病**」です。
歯周病菌や炎症物質は、血流に乗って全身に運ばれ、たどり着いた先で病気を発症・悪化させることがあります。
肥満や生活習慣病予防のためにも、おいしく食べられる歯と口が大切です。全身の健康を保つために、定期的に歯科健診を受けましょう!

墨田区では、「**成人歯科健康診査**」を実施しています。

5年に1度の機会です!

ぜひこの機会に受診してください

- 対象** 20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の墨田区民の方
- 費用** 無料

受診方法

誕生月の下旬に、歯科健康診査票と実施医療機関一覧をお送りします。予約のうえ受診してください。

お問い合わせ先
すみだけんしんダイヤル ☎03-5608-1599

かかりつけ歯科医をもち、歯科健診を受けましょう。

日頃から心の健康のためにできること

気軽に取り組むことのできるストレス解消法を見つけましょう。

考え方の「くせ」を自覚して無用なストレスを減らそう

同じ状況でも、それをどう受け止めるかは人それぞれ。誰もが異なるものの見方や考え方（認知）を持っています。考え方には、「くせ」（認知のゆがみ）があり、これによってストレスを過剰に受けていることもあります。考え方を考えることは、不快な気分の軽減を可能にします。



大切な人の悩みに気づいたら...

深刻な状況に置かれている人やこれまでと様子が違う人はいませんか。その変化に気づいたら、優しく声をかけることから始めてみましょう。

- 声かけ OK 例**
- 何か力になれることはない?
 - 私でも、その状況だったら辛いだろうな
 - それは大変だったね
- 声かけ NG 例**
- 早く治して
 - そんなの気の持ちようだよ(決めつけない)
 - OOさんは同じ状況で頑張っているよ(比較しない)