健診センターだより

～ 健やかな いまも、これからも ～

秋号
2026年10月
第3回発行

受けてよかった健診！



朝夕の風が心地よく、秋の深まりを感じる季節となりました。
実りの秋、食欲の秋、運動の秋です。
この機会に、ご自身の健康について見つめ直してみませんか？

健診結果、受け取ったままになっていませんか？



自分のからだを知ることが健康への第一歩！

健診は「受けて終わり」ではなく、これからの健康づくりのスタートです。
今年の結果を確認して、自分のからだと向き合う時間をつくりましょう。

まずはここをチェック！ 前年と比べてみましょう

体重・腹囲



体重や腹囲の増加はメタボリックシンドロームや生活習慣病のリスクを高めます。

血圧



血圧が高い状態が続くと、脳卒中・心筋梗塞・心不全・腎臓病など命に関わる病気の原因になります。

血糖



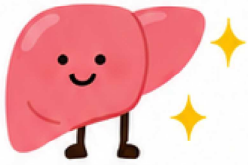
血糖値が高い状態が続くと、糖尿病の発症や合併症（網膜症・腎症・神経障害など）のリスクが高まります。

脂質



LDLコレステロールや中性脂肪が高いと、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まります。

肝機能



肝機能の数値が高い状態が続くと、脂肪肝・肝炎・肝硬変などの病気につながることがあります。

秋から始める +10分 の身体活動

今より10分多くからだを動かすだけで、健康づくりにつながります。



- 通勤・買い物で少し遠くに駐車する
- エレベーターより階段を使う
- テレビを見ながらストレッチ
- 夕食後に家族と散歩する

歩いて健康に！

できることから始めましょう！

食欲の秋 食べ方を整えよう

食べないより、バランスよく食べることが大切です。



- 主食・主菜・副菜をそろえましょう
- 野菜・きのこ・いも・魚など、旬の食材を取り入れましょう
- 間食や甘い飲み物は量と回数を見直しましょう
- お酒は適量を心がけましょう

おいしく楽しく健康に！

こんな結果は、そのままにしないで！

- **要受診**：医療機関を受診しましょう
- **要精密検査**：詳しい検査を受けましょう
- **要保健指導**：生活習慣の見直しが必要です

※症状がない＝問題がない、とは限りません。
早めの対応が、将来の病気の予防につながります。



早めの行動が安心につながります

保健師からのひとこと



他の健診機関で保健指導の対象となった方で、まだ保健指導を受けていない方はいませんか？
ご加入の保険団体によっては、当院の健診センターで保健指導を受けることができます。まずは一度、お問い合わせください。

みなさんの健康づくりを応援しています！

参考資料
- 厚生労働省 標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）
- 厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023
- 厚生労働省 アクティブガイド 2023

柏崎総合医療センター 健診センター
0257-23-2165
（受付時間 平日 8:30～17:00）