

# 上越市健康管理ファイル

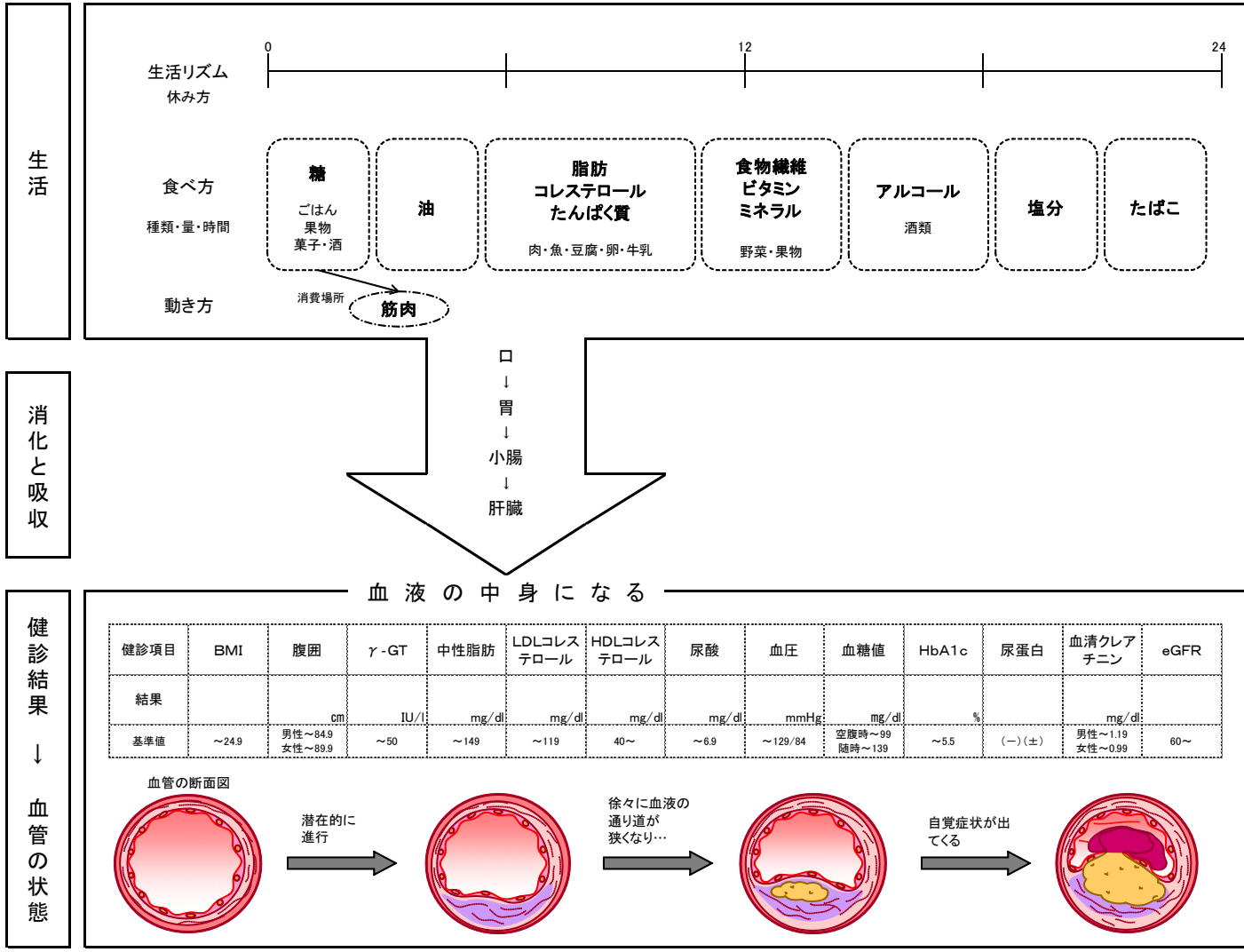
ページ	タイトル
1	健診結果と生活の関連
2	LDL コレステロール・中性脂肪 ～私の数値はどの段階？～
3	私は糖尿病のどの段階にいるのか、そして次の段階に進まないための検査は何か
4	尿酸 ～私の数値はどの段階？～
5	私の血圧値はどの段階？
6	血液データと食品（栄養素）
7	食品の基準量
8	アルコールの種類とアルコール量
9～10	身体活動を習慣にして健康寿命をのばしましょう

上越市健康管理ファイルとは・・・

住民の皆さん一人ひとりが健診結果から自分の健康状態を知り、生活習慣（食習慣・運動習慣等）との関係を理解し生活習慣の改善を自ら選択し、行動に結びつけることを目的にしています。

生活習慣の振り返りにお使いください。

# 健診結果と生活の関連



○ 健診データは、日常の食べ方や動き方等が反映されます。自分の場合は何が関係しているでしょう。

○ 代謝(食べ物に含まれる栄養素の利用の仕方)には個人差があります。

同じものを同じ量だけ食べても、数値が上がる人上がらない人、体重が増える人増えない人がいます。

○ 食べ物は、体の中で変化して血液中に現れます。

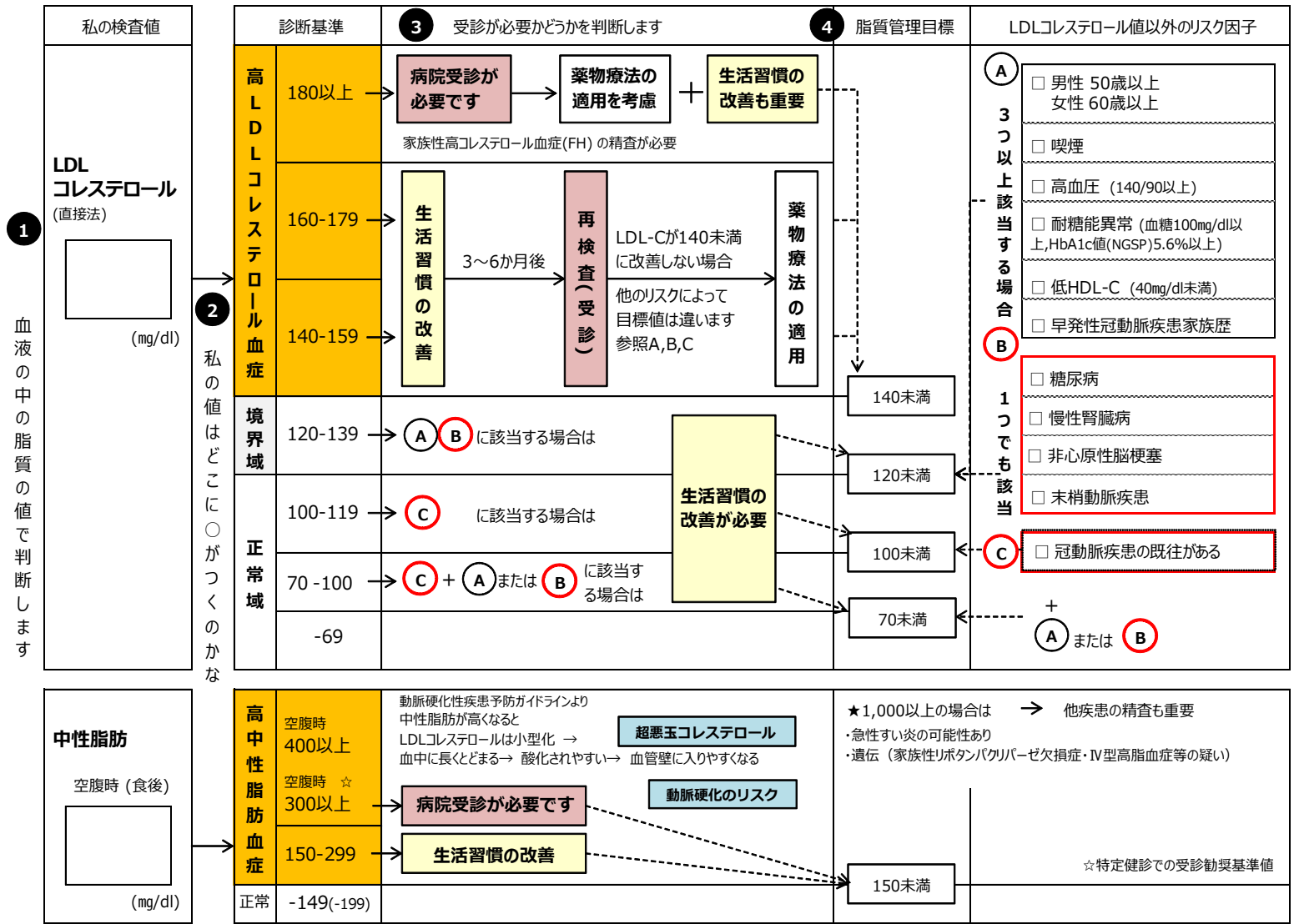
ごはんや果物は「糖」に、油は「中性脂肪」に変化します。食べ過ぎたごはん等(糖)は、中性脂肪に作り変えられ、脂肪細胞に貯め込まれます。

○ 食べ方、動き方が変われば、血管の状態も変わります。

○ 血管が傷んで起こる健康障害は、発症するまで自覚症状はほとんどありません。健診で自分の血管の状態を知り、健診結果に合わせた生活を選択していきましょう。

- 脳出血・脳梗塞
- 狭心症・心筋梗塞にならないために
- 糖尿病性腎症による人工透析

# LDLコレステロール・中性脂肪 ～私の数値はどの段階？～



参考 動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版

# 私は糖尿病のどの段階にいるのか、そして次の段階に進まないための検査は何か

		正常領域	正常高値	境界領域	糖尿病領域	
糖代謝に関する検査	グリコヘモグロビン HbA1c % ※NGSP値	~5.5%	5.6~5.9%	6.0~6.4% 6.5%以上は糖尿病の可能性が高い	6.5~7.3%	7.4%以上
	血糖 mg/dl	(空腹時) ~99 (2時間値) ~139	100~109	110~125 140~199	126以上 200以上	
	尿糖	(-)		(±)	(+)	尿糖(2+) 尿糖(3+)
		75グラム経口ブドウ糖負荷試験 (インスリン分泌能とインスリン抵抗性の有無をみる) 将来の糖尿病発症、動脈硬化発症リスクが高いため 他のリスク(家族歴、肥満、高血圧、脂質異常など)の有無をみて実施				

注)過去に一度でも糖尿病型と診断された場合、値が正常に改善されても糖尿病扱いとする。

血糖、体重、血圧、血中脂質の良好なコントロール状態の維持

糖代謝以外のインスリン抵抗性をみる検査

血圧	収縮期 130mmHg 未満 (家庭血圧では125/75mmHg未満) 拡張期 80mmHg 未満
血中脂質	LDLコレステロール 120 mg/dl 未満 (冠動脈疾患がある場合は100mg/dl未満) HDLコレステロール 40 mg/dl 以上 中性脂肪 150 mg/dl 未満 (早朝空腹時) non-HDLコレステロール 150 mg/dl 未満 (冠動脈疾患がある場合は130mg/dl未満)
尿酸	7.0 mg/dl以下

動脈硬化を進行させないためのコントロール目標値

参考  
日本糖尿病学会編 2018-2019 糖尿病治療ガイド  
※HbA1c値は国際標準化に伴い NGSP値で表記

動脈硬化性疾患の発症、進展の阻止

- 虚血性心疾患
- 脳血管障害
- 閉塞性動脈硬化症

大血管をみる検査

心臓(冠動脈)	安静時心電図検査 → 所見のある場合は精密検査(運動負荷心電図検査など)
脳血管	頸動脈超音波検査 → 所見のある場合は精密検査(MRI、MRA検査など)
下肢動脈	足関節血圧/上腕血圧(ABI)、脈波伝播速度(PWV) 橈骨動脈、足背動脈の触診(拍動低下や脈の左右差をみる)

糖尿病微小血管合併症の発症、進展の阻止

- 神経障害
- 網膜症
- 腎症

微小血管をみる検査

神経	自覚症状のみの時期	機能異常期	組織変性期		
受診時の検査 : 腱反射・振動覚検査	手足のしびれ、こむら返り	他覚的検査異常	器質的変性が進行		
	↳ 自覚症状のある場合は運動・知覚神経伝導速度検査など				
眼(網膜)	正常	単純網膜症	増殖前網膜症	増殖網膜症	
眼科で受ける検査 : 視力・屈曲検査、眼圧検査、眼底検査 ※受診間隔	1回/6~12カ月	1回/3~6ヶ月	1回/1~2ヶ月	1回/2週間~1カ月	
腎臓	第1期 腎症前期	第2期 早期腎症期	第3期 顕性腎症期	第4期 腎不全期	第5期 透析療法期
受診時の検査 : 尿蛋白定量 尿中アルブミン排泄量	尿蛋白(-) 30mg/dl未満	尿蛋白(±) 30~299mg/dl	尿蛋白(+) 300mg/dl以上	(GFR:30未満)	(透析療法中)
	※尿中アルブミン排泄量測定頻度 1回/3~6か月				

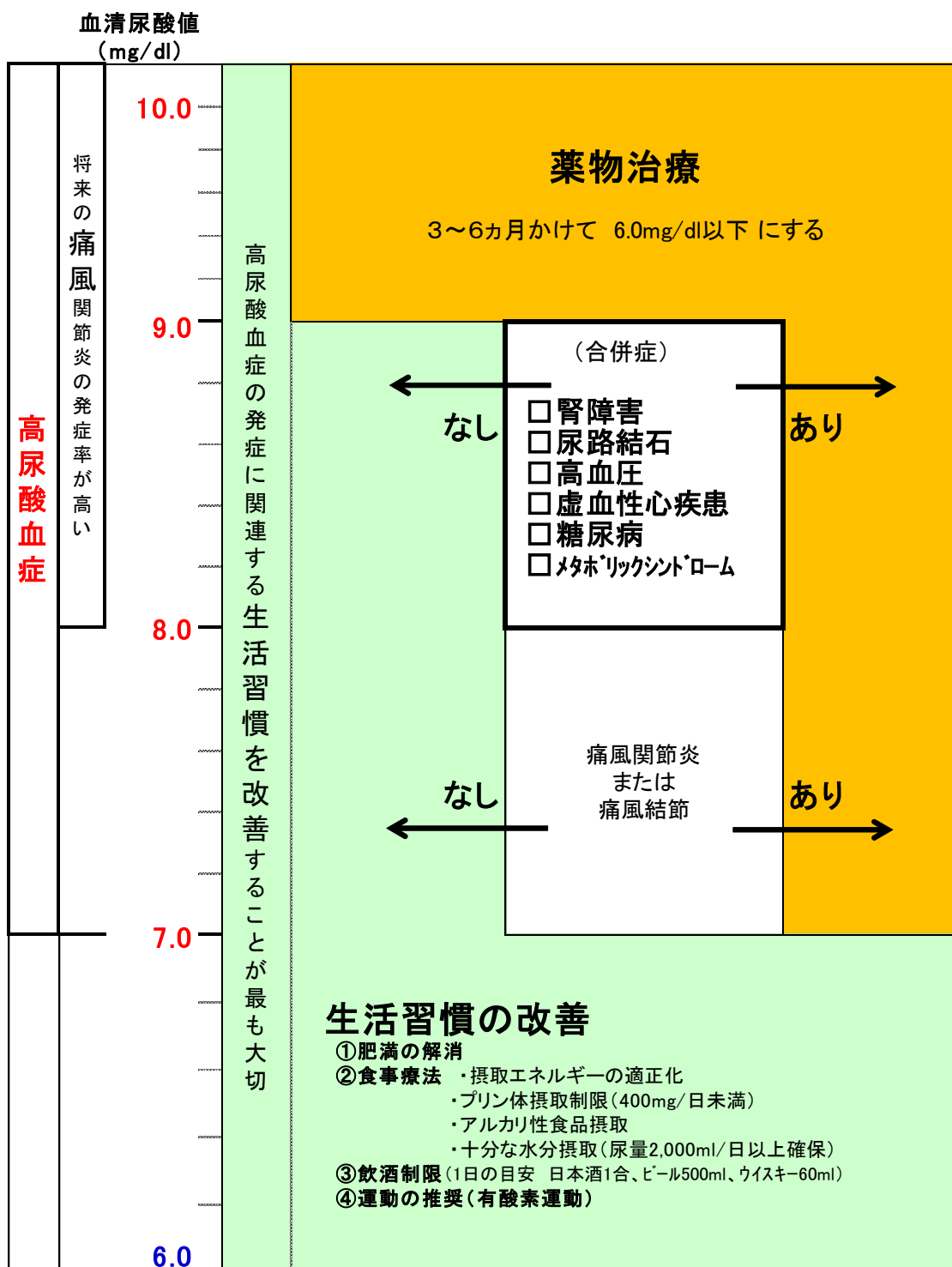
健康な人と変わらない日常生活の質(QOL)の維持  
健康な人と変わらない寿命の確保

# 尿酸 ～私の数値はどの段階？～

高尿酸血症とは 性・年齢を問わず

血清尿酸値が 7.0mg/dl を超える 状態をいいます

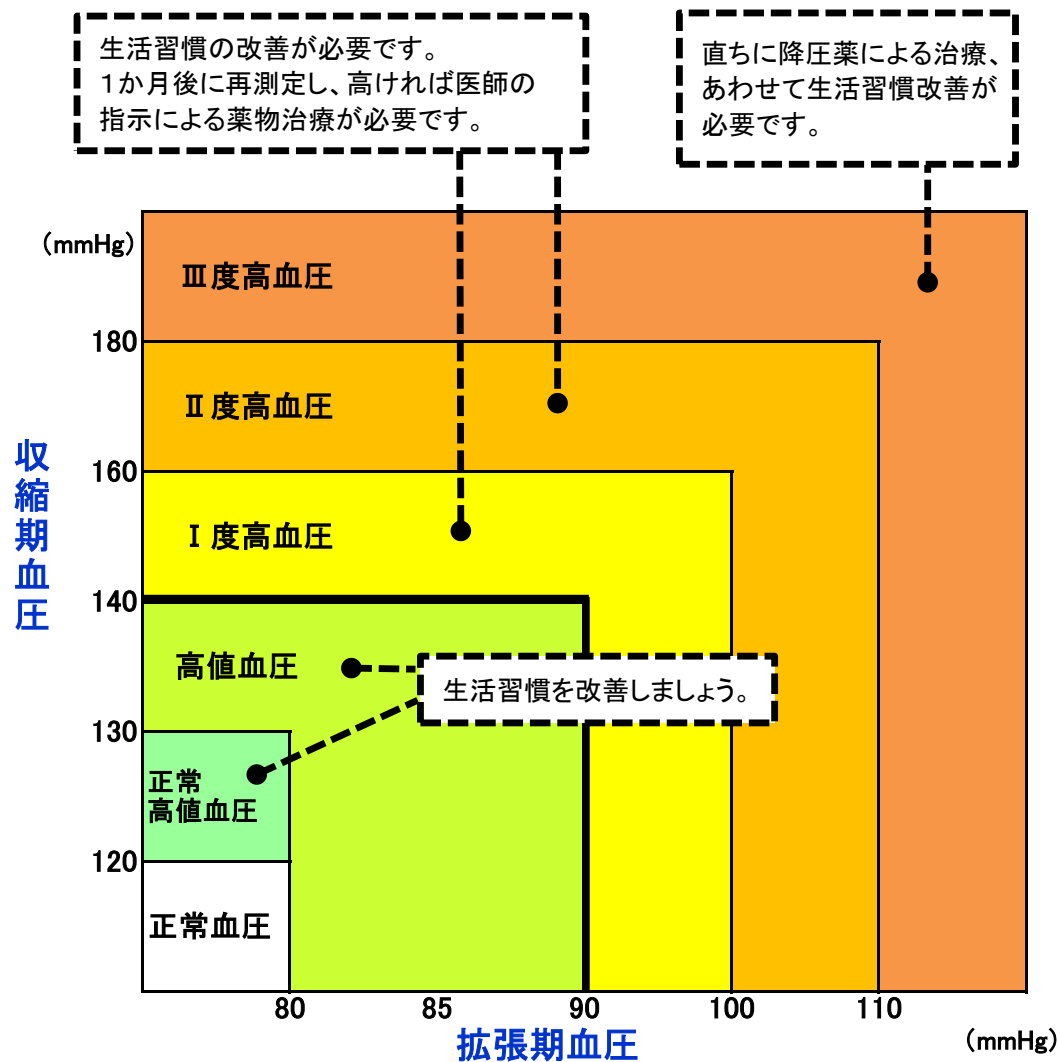
私は 薬物治療が必要な段階でしょうか??



参考 日本痛風・核酸代謝学会:高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版

# 私の血圧値はどの段階？

## ① 成人における血圧値の分類(診察室血圧)



## ② 私の降圧目標血圧は？

		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 75歳未満</li> <li>・ 脳血管障害患者(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし)</li> <li>・ 冠動脈疾患患者</li> <li>・ CKD患者(尿蛋白陽性)</li> <li>・ 糖尿病患者</li> <li>・ 抗血栓薬服用中</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 75歳以上</li> <li>・ 脳血管障害患者(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価)</li> <li>・ CKD患者(尿蛋白陰性)</li> </ul>
家庭血圧	収縮期血圧	125 未満	135 未満
	拡張期血圧	75 未満	85 未満
診察室血圧	収縮期血圧	130 未満	140 未満
	拡張期血圧	80 未満	90 未満

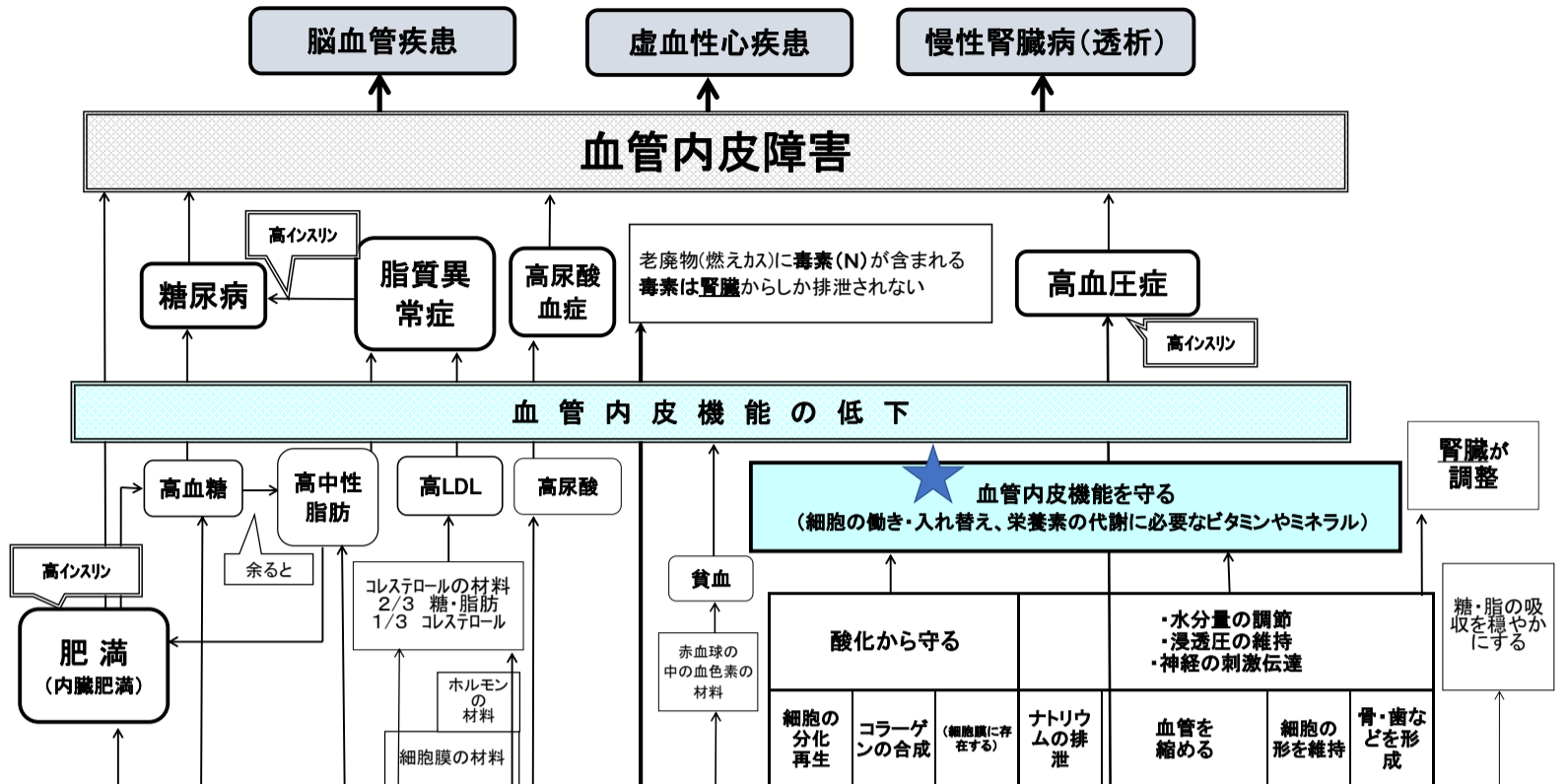
※CKD:慢性腎臓病

# 血液データと食品(栄養素)

① 健診結果のどこの項目に色がついていますか?

② なぜこの物質が多い(少ない)のか、関係する食品に含まれる栄養素は何でしょうか?

③ 下の食品の目安量を参考に自分の食べ方をみましょう。



① 血液中の物質名(100cc中の単位)			血糖		中性脂肪		LDLコレステロール	尿酸	総蛋白アルブミン	血清鉄	☆ ある			☆ ある			☆ ある	ない			
③ 食品	② 栄養素別	重量	エネルギー	炭水化物	脂質	飽和	コレステロール	プリン体	たんぱく質	鉄	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE	カリウム	ナトリウム	食塩相当量	水分	カルシウム	食物繊維		
			g	kcal	g	g	g	mg	g	mg	μg	mg	mg	mg	mg	g	g	mg	g		
1群	乳製品	牛乳	牛乳1本	200	134	10	7.6	4.66	24	6.6	0.0	76	2	0.2	300	82	0.2	175	220	0	
	卵	卵	Mサイズ1個	50	76	0	5.2	1.42	210	6.2	0.9	75	0	0.5	65	70	0.2	38	26	0	
2群	魚	生さけ	1/2切	50	67	0	2.1	0.33	30	59	11.2	0.3	6	1	0.6	175	33	0.1	36	7	0
	肉	豚もも(脂身つき)	薄切り2枚	50	92	0	5.1	1.80	34	55	10.3	0.4	2	1	0.2	175	24	0.1	34	2	0
	大豆製品	木綿豆腐	1/4丁	100	80	2	4.9	0.79	0	22	7.0	1.5	0	0	0.3	110	9	0	86	93	1.1
1~2群 合計				448	11	25	9	297	136	41	3	159	3	2	825	218	1	369	348	1.1	
3群	緑黄色野菜	にんじん	小1/2本	50	20	5	0.1	0.01	0	0.4	0.1	360	3	0.2	150	14	0.1	45	14	1.4	
		ほうれん草	5~6株	100	20	3	0.4	0.04	0	51	2.2	2.0	350	35	2.1	690	16	0	92	49	2.8
	淡色野菜	大根	厚切り1切れ	50	9	2	0.1	0.01	0	0.3	0.1	0	6	0	115	10	0	47	12	0.7	
		きゃべつ	1枚	50	12	3	0.1	0.01	0	0.7	0.2	2	21	0.1	100	3	0	46	22	0.9	
		玉ねぎ	1/4個	50	19	4	0.1	0.01	1	0.5	0.1	0	4	0.1	75	1	0	45	11	0.8	
	白菜	大1枚	100	14	3	0.1	0.01	0	0.8	0.3	8	19	0.2	220	6	0	95	43	1.3		
	いも	じゃがいも	中1個	100	76	18	0.1	0.01	0	1.6	0.4	0	35	0	410	1	0	80	3	1.3	
	くだもの	みかん	Mサイズ1個	100	46	12	0.1	0.01	0	0.7	0.2	84	32	0.4	150	1	0	87	21	1.0	
		りんご	1/4個	75	43	12	0.2	0.01	0	0.1	0.1	1	3	0.1	90	0	0	63	2	1.1	
	きのこ	えのきたけ	小1/2袋	50	11	4	0.1	0.01	0	25	1.4	0.6	0	0	0	170	1	0	44	0	2.0
海藻	生わかめ	塩蔵塩抜き	50	6	2	0.2	0.02	0	0.9	0.3	11	0	0.1	6	270	0.7	47	21	1.5		
3群 合計				274	67	1	0	1	76	9	4	815	158	3	2,176	322	1	691	197	14.7	
4群	主食	ごはん	中茶碗3杯	420	706	151	1.3	0.42	0	47	14.7	0.4	0	0	0	122	4	0	252	13	1.3
	砂糖	砂糖 ※	大さじ2	20	77	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	油	サラダ油	大さじ2	20	184	0	20.0	2.19	0	0	0	0	0	2.6	0	0	0	0	0	0	
4群 合計				967	171	21	3	0	47	15	0	0	0	3	122	4	0	252	13	1.3	
調味料	しょうゆ	小さじ2	12	9	1	0	0	0	5	0.9	0.2	0	0	0	47	684	1.7	8	3	0	
	みそ	大さじ2/3	9	17	2	0.5	0.09	0	1.1	0.4	0	0	0.1	34	441	1.1	4	9	0.4		
	食塩	小さじ1/2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1170	3	0	1	0		
合計				1,714	252	48	12	298	264	67	8	974	161	8	3,207	2,839	7.1	1,325	571	17.5	

※ 砂糖、嗜好品・嗜好飲料... 糖尿病、高血糖、HbA1C6.5%(NGSP値)以上の方は 合わせて約10g 以下/日 ☆は、健診データにはない。

50~64歳、軽労働の人の目安	男性(60kgの場合)	2,000	300	56	15	コレステロール高い人 200mg未満	400	75	7.5	900	100	7	2,500	600	7.5未満	2,300~ 2,500	750	21以上
	女性(55kgの場合)	1,700	255	47	13			64	6.5	700		6	2,000		6.5未満		650	18以上
エネルギー比率の目安			エネルギー比 50~65%	エネルギー比 20~30%	エネルギー比 7%以下			エネルギー比 14~20%										

参照: 日本人の食事摂取基準2020年版、七訂食品成分表2019

# 食品の基準量

健診データで一日の食品の種類と目安量を決めます。

(令和2年11月改定)

★ 健診結果	私の目安量 関連項目など	1群		2群			3群					4群				調味料		
		乳牛 製品・ 卵	卵	魚介類	肉類	豆・ 豆製品	野菜		いも類	果物類	きのこ類	海藻類	砂糖類 調味料と嗜好品の砂糖併せて	油脂類	穀類	純アルル	嗜好品	食塩
							緑黄色	淡色										
肥満症	BMI 25以上	200cc	50g (卵1個)	50g	50g	100g (豆腐で1/4パック)	150g	250g	100g	80kcal	50g	50g	10g	個人によりまちまち	個人によりまちまち	20g以下 週休1~2日		男7.5g 女6.5g 未満
脂質異常症	LDLコレステロール高い人 食品のコレステロール200mg以下	200	25	小1切	薄切り肉2枚	150 (豆腐で)	150	250	100	80kcal	50	50	10	個人によりまちまち	個人によりまちまち	20g以下 週休1~2日		男7.5g 女6.5g 未満
	中性脂肪	200	50			100 (豆腐で)	150	250	100	80kcal	50	50	10	個人によりまちまち	個人によりまちまち	20g以下 週休1~2日		男7.5g 女6.5g 未満
(高血糖)	吸収しやすい糖質制限(果物・砂糖)	200	50	種類によってプリン体・コレステロールの含有量が違う	種類によってプリン体・コレステロールの含有量が違う	100 (豆腐で)	150	250	100	80kcal 厳守	50	50	10	個人によりまちまち	個人によりまちまち	20g以下 週休1~2日 糖質の入ったアルコールは控える		男7.5g 女6.5g 未満
高血圧	塩分制限6g未満 味噌汁1日1杯 漬物なし かけ醤油なし	200	50			100 (豆腐で)	150	250	100	80kcal	50	30	20	個人によりまちまち	個人によりまちまち	20g以下 週休1~2日		6g 未満
高尿酸	総プリン体量400mg以下	200	50			100 (豆腐で)	150	250	100	80kcal	50	50	20	個人によりまちまち	個人によりまちまち	20g以下 週休1~2日		男7.5g 女6.5g 未満
	上記以外 (上記の項目に何も該当しない場合)	200	50			100 (豆腐で)	150	250	100	80kcal	50	50	20	個人によりまちまち	個人によりまちまち	20g以下 週休1~2日		男7.5g 女6.5g 未満

下記参照

腎臓病 慢性	eGFR45未満 または 尿蛋白(+)以上																	
		※腎機能低下時の食事療法は、医師・栄養士と相談して決めます。																

体の使い方と身長からみる目安の量(50歳以上)

①少ない(事務・運転手・農閑期など)

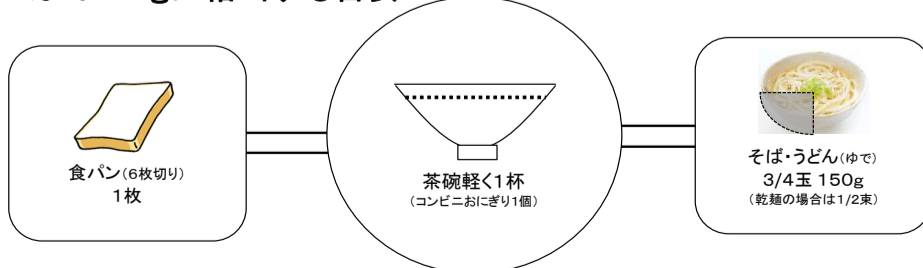
身長からのおおよその目安	1日の調味料として使う油	一食当たりのご飯	エネルギー
140cm~144cm	6g	90g	1,300キロカロリー
145cm~149cm	10g	100g	1,400
150cm~154cm	10g	120g	1,500
155cm~159cm	15g	130g	1,600
160cm~164cm	20g	140g	1,700
165cm~169cm	20g	150g	1,800
170cm~174cm	20g	170g	1,900
175cm~179cm	25g	180g	2,000
180cm~184cm	25g	190g	2,100

②多い(製造業・農繁期など)

身長からのおおよその目安	1日の調味料として使う油	一食当たりのご飯	エネルギー
140cm~144cm	10g	100g	1,400キロカロリー
145cm~149cm	10g	120g	1,500
150cm~154cm	20g	140g	1,700
155cm~159cm	20g	150g	1,800
160cm~164cm	20g	170g	1,900
165cm~169cm	25g	180g	2,000
170cm~174cm	25g	190g	2,100
175cm~179cm	25g	210g	2,200
180cm~184cm	30g	230g	2,400

参考

ごはん100gに相当する目安



<米1合(150g)を炊くと>

ごはん350g



# アルコールの種類とアルコール量

アルコールの種類	自分が1日に飲む量 (cc)	アルコール度		糖質		100cc中のプリン体 (mg)
		× アルコール度数 = (%)	私の摂取アルコール量	× 糖質の割合 = (%)	私の摂取糖質量	
ビール(淡色)		× 0.05 =		× 0.03 =		有
発泡酒 第3のビール		× 0.06 =		× 0.04 =		有
発泡酒・第3のビール (糖質オフ)		× 0.04 =		× 0.01 =		有
ノンアルコールビール		× 0 =		× 0~0.05 (平均2.3) =		有
日本酒		× 0.15 =		× 0.05 =		有
ワイン(赤、白)		× 0.12 =		× 0.02 =		
缶チューハイ (甘さ控えめ)		× 0.06 =		× 0.03 =		
缶チューハイ (平均の甘さ)		× 0.06 =		× 0.07 =		
梅酒		× 0.13 =		× 0.30 =		
焼酎(20度)		× 0.20 =		× 0 =		
焼酎(25度)		× 0.25 =		× 0 =		
ウイスキー ブランデー		× 0.4 =		× 0 =		
一日の合計	度数合計 = ( A )		糖質合計 = C		↑ 摂取糖質量	・習慣的な飲酒は尿酸産生過剰を引き起こします。
	( A ) × 0.8 = ( B )		20g			
健康日本21より 1日のアルコール量と 砂糖量	↑ 摂取アルコール量 20g (純アルコール量)		10g			・インスリン抵抗性で尿酸排泄低下が起こります。

例：日本酒の場合・・・180cc(1合)  
 ビールの場合・・・500cc(中瓶1本)  
 焼酎(25度)の場合・・・100cc(コップ半分)

休肝日があると、  
 肝臓はどうなる  
 のかな？

## ☆肝臓でアルコールを処理する時間を計算しよう！

肝臓は1時間に7gの処理をします。

	7g	14g	21g	28g	35g	42g	49g	56g	63g	70g	77g	84g	91g	98g	105g
時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
飲み食べ スタート	( )時	( )時	( )時	( )時	( )時	( )時	( )時	( )時	( )時	( )時	( )時	( )時	( )時	( )時	( )時

## ☆アルコールと一緒に食べたものはアルコールの処理が終わってから始めます。

男性で1日平均40g以上、女性で20g以上の純アルコール摂取量は、  
 生活習慣病のリスクをあげます。(健康日本21)

# 身体活動を習慣にして健康寿命をのばしましょう

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。普段から元気からだを動かすことによって糖尿病、心臓病、脳卒中などの生活習慣病や、筋肉量の減少による生活機能低下、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

## プラス 10 から始めましょう

普段、からだを動かしている時間にもう 10 分プラスすることで健康寿命をのばしましょう。身体活動には、「運動」だけでなく労働や家事、通勤などの「生活活動」も含まれます。あなたもプラス 10 で健康を手に入れませんか？例えば…

	エネルギー消費量 (kcal/1 分)	×	体重(kg)	×	運動時間(分)	=	kcal
・ウォーキング	0.02	×	_____ kg	×	10 分	=	_____ kcal
・ラジオ体操	0.08	×	_____ kg	×	10 分	=	_____ kcal

❁ 一度に 10 分まとめてではなく、一日の中で数分ずつ合わせて 10 分でも大丈夫です。

・階段上り下り	0.10	×	_____ kg	×	5 分	=	_____ kcal
・お湯の中で自転車こぎ	0.16	×	_____ kg	×	5 分	=	_____ kcal

合わせて 10 分！

1 kg の体脂肪を減らすには 7000kcal の消費が必要なので、  
毎日 100kcal 消費量が増えると約 70 日(約 2 か月半)で消費できます。

## 安全のために

- ☆からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
  - ☆体調が悪いときは無理をしない。
  - ☆病気や痛みのある場合は、医師などの専門家に相談を。
  - ☆定期的に医療機関にかかっている方は主治医の先生に相談してから始めましょう。
- 誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので注意しましょう。

健康な生活のためには、積極的な身体活動だけではなく  
健診結果にあわせて食生活を振り返ることが大切です。

➡ [上越市健康管理ファイル「食」のページへ](#)

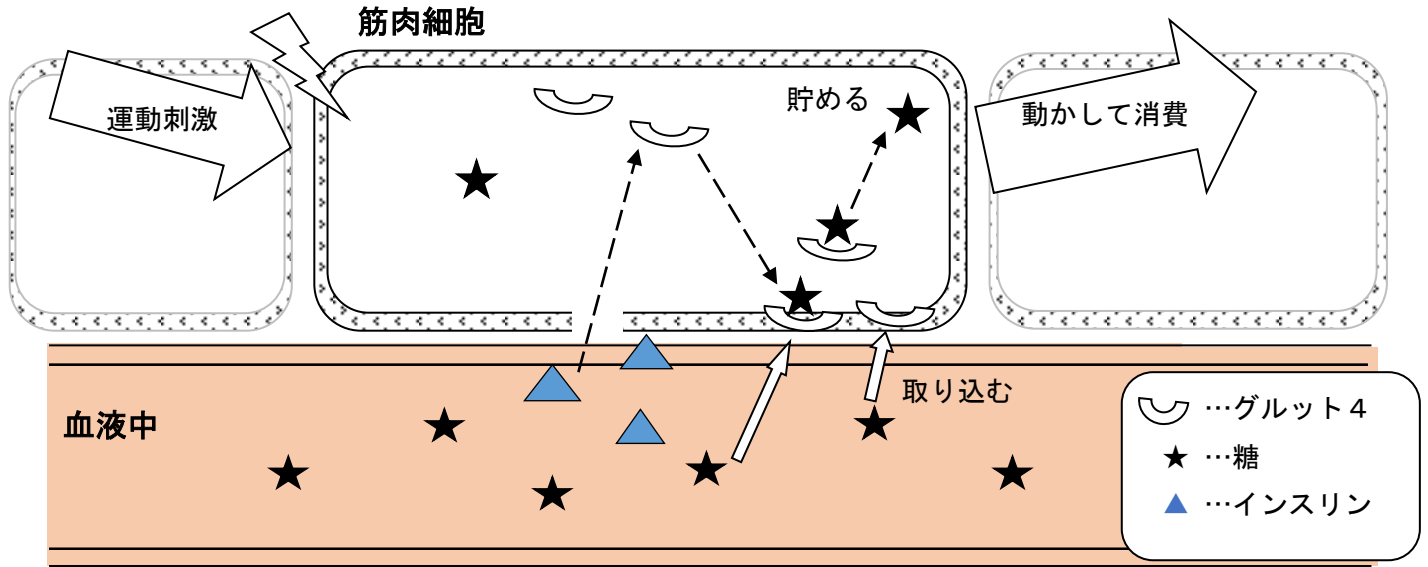
参考：厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針 アクティブガイド」

# 基礎代謝量を決めているのは筋肉量です。

体を動かす = 筋肉が働く

筋肉が働くために必要な燃料（糖や脂肪）が筋肉細胞に蓄えられています。

燃料となる糖を筋肉細胞に取り込むのが、グルット4と呼ばれるたんぱく質です。ふだんは細胞内の奥にいますが、インスリンからの信号で細胞表面に移動し、糖を取り込んで血糖値を下げます。



筋肉量の多い人や筋肉をよく使う人は、グルット4の数が多くなるので、糖を筋肉細胞にすいすい取り込むことができ、貯められた糖の消費量も多くなります。  
筋肉細胞で糖が消費されないままだと、糖は脂肪に変わります。

体の中で起こる糖や脂肪の消費を基礎代謝といいます。基礎代謝量を決めているのは筋肉量です。

自分の筋肉量を計算してみましょう！

水分量		体重 (kg)	×	体内水分 (%)	=	水分量 (kg)	…①	<b>体組成</b> ① 水分量 55% ② 体脂肪量 約40% ③ 筋肉量 骨・その他 5%
体脂肪量		体重 (kg)	×	体脂肪率 (%)	=	体脂肪量 (kg)	…②	
筋肉量		体重 (kg)	-	① 水分量 (kg)	-	② 体脂肪量 (kg)	= ③ 筋肉量 (kg)	

(基準値：男性 15~20%、女性 20~25%)