

健診結果を放置しないで、今日から生活習慣の改善にチャレンジしましょう！

健康診断と生活習慣の改善

健診は
受けて終わりじゃ
浮かばれない
Y.I

健康診断の結果はカラダの通信簿！

健診結果をもらったら、まずは自分で結果を確認して健康状態を知ることが大切です。
もしも基準値から外れている場合は、以下の「改善のヒント」を参考にして、
普段の生活習慣を見直してみましょ。基準値内の方も、過去の数値からの推移やご自身の身体の変化、
生活習慣の見直しなどに活用してください。

改善のヒント！	食事				運動	飲酒	喫煙	睡眠		
	お茶碗を ひと回り 小さくする	おやつは 午後3時 前後に	野菜を いつもより たっぷり	揚げものを 週1回 にする	今より 歩数を 増やす	カロリー・ 糖質の 少ない お酒を	休肝日を 週1回 つくる	まずは 1本減らす	朝起きたら 朝日を 浴びる	寝る前には PCやスマホ から離れる
BMI・腹囲 (18.5~24.9)	★	★	★	★	★★				★	
血圧 (収縮期 129mmHg以下) (拡張期 84mmHg以上)					★		★	★		★
コレステロール (LDL 120mg/dl未満) (HDL 40mg/dl以上)			★	★★			★	★		
中性脂肪 (150mg/dl未満)	★	★			★	★★	★			★

※基準値とは、健康な人々の検査データを統計的に算出した数値。
「現時点では健康と考えられる人の95%が含まれる範囲」が基準値。



検査項目の詳細について、もっと知りたい方はこちらをご覧ください▶
健康保健組合連合会ホームページ「健康診断の結果をみてみよう」
<https://www.kenporen.com/health-insurance/kenshin-kekka/>



食事 お茶碗をひと回り小さくするってどれくらい？

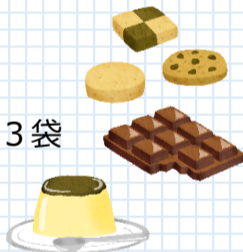
男性は女性茶碗に。
女性は子供用茶碗に。
小さめの茶碗に
たっぷりよそったご飯だと
摂取カロリーが減っても
脳がうける満足感あり！



茶碗の大きさ	カロリー	白米
男性用茶碗	約250kcal	約150g
女性用茶碗	約185kcal	約110g
子供用茶碗	約145kcal	約90g

食事 3時※のおやつは200kcal以内を目安に

- たとえば・・・
- ・クッキーなら4～5枚
 - ・板チョコなら1/2枚
 - ・ポテトチップスなら1/3袋
 - ・プリンなら1個
 - ・シュークリーム1個



栄養補給や気分転換にもなりますが、
食べ過ぎにならないように！

※午後3時前後は、1日の中で食べた物が最も
脂肪になりやすい時間帯であるとされています。

運動 ちょっと遠回りでも歩数増！10分の歩行でおよそ1000歩

- たとえば・・・
- ✓エレベーターやエスカレーターかわりに階段を利用する
 - ✓ランチの後、ちょっと遠回りして会社に戻る
 - ✓一駅手前で電車を降りて歩いて帰る
 - ✓健保の保健事業 ウォーキングイベント「みんなで歩活」※に参加する

※「みんなで歩活」の参加には、
総合ヘルスケアウェブサービス
「kencom」の登録が必要です。

「kencom」の
登録はこちら▶



飲酒 お酒のカロリー、糖質を比べてみよう！



お酒の種類によって糖質量が異なります。ラベルなどに表示されている栄養成分表示を
チェックして、カロリー、糖質を抑える飲み方を意識してみましょう。

糖質ゼロ	蒸留酒（焼酎、ウイスキー、ブランデー、ウォッカ、ジンなど）
糖質あり	醸造酒（醸造酒の中でも、赤ワイン・白ワイン、ビール、日本酒の順で糖質量↑）

▼ビール

栄養成分表示(100mlあたり)	
エネルギー	47kcal
たんぱく質	0.4~0.7g
脂質	0g
炭水化物	3.0g
-糖質	2.9g
-食物繊維	0~0.2g
食塩相当量	0~0.02g

▼チューハイ

栄養成分表示(100mlあたり)	
エネルギー	52kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	8.7g
糖質	8.43g
食塩相当量	0.05~0.10g

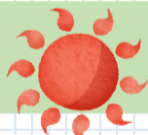
▼白ワイン

栄養成分表示(100mlあたり)	
エネルギー	73kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	1.5~4.0g
食塩相当量	0~0.1g

「糖類ゼロ」でも要注意！
「糖類」に含まれていない
種類の糖質を含んでいる
場合があります。

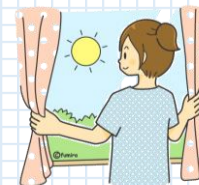
「糖質ゼロ」表記のアルコールでも、0kcalとは限りません。
栄養表示基準により「100ml(100g)当たり糖質0.5g未満」
まで「糖質ゼロ」と表示することが可能！

睡眠 良い眠りには朝の光



- ✓起床時間を決める（対内時計をリセット）
- ✓朝起きたら窓から外を見たり、窓際で過ごす

睡眠リズムを調整する睡眠ホルモン
「メラトニン」※は朝日を浴びてから
14~16時間後に増え、
眠くなってきます。
朝日を浴びる時間が、
その日の夜、眠くなる時間
を決めています。



以下を参考に、ダスキン健康保険組合にて作成。

・公益社団法人 日本栄養士会ホームページ「健診結果をいかそう！生活習慣改善のミカタ」（株法研関西）

・猿倉 薫子. 間食のエネルギー（カロリー）. e-ヘルスネット. <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-03-013.html> 厚生労働省. (2019)