

南足柄市役所職員検診より見えたもの  
平成25年3月6日 南足柄市役所

職員健康診断結果

| 受診者    | 性別 | 歳     | 血圧     | 心電図 | 血糖   | 糖代謝    | 脂質系 | 血液系 | 肝臓 | 腎臓     | 泌尿 |
|--------|----|-------|--------|-----|------|--------|-----|-----|----|--------|----|
| 男 144人 | 15 | 3(14) | 1(4)   | 1   | 5(3) | 22(24) | 3   | 21  | 4  | 14(10) |    |
| 女 95人  | 5  | 3(3)  | 10(10) | 3   | 1(0) | 14(24) | 5   | 2   | 8  | 0      |    |
| 計 239人 | 20 | 6(16) | 11(14) | 4   | 6(3) | 37(48) | 8   | 23  | 12 | 14(10) |    |

| 年代別 | 性別 | 歳 | 血圧 | 心電図 | 血糖 | 糖代謝 | 脂質系 | 血液系 | 肝臓 | 腎臓 | 泌尿 |
|-----|----|---|----|-----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| 20代 | 男  |   |    |     |    |     |     |     |    |    |    |
|     | 女  |   |    |     |    |     |     |     |    |    |    |
| 30代 | 男  |   |    |     |    |     |     |     |    |    |    |
|     | 女  |   |    |     |    |     |     |     |    |    |    |
| 40代 | 男  |   |    |     |    |     |     |     |    |    |    |
|     | 女  |   |    |     |    |     |     |     |    |    |    |
| 50代 | 男  |   |    |     |    |     |     |     |    |    |    |
|     | 女  |   |    |     |    |     |     |     |    |    |    |

※再検査及び要治療(要経過観察)

要治療内訳  
 血圧: 男性 40代1 50代1  
 糖代謝: 男性 40代2 50代1  
 脂質系: 男性 30代2 40代5 50代3  
 血液系: 男性 30代1 40代1 50代3  
 肝臓: 男性 40代1  
 泌尿: 男性 30代1 40代4 50代2

1. 職員健診結果  
 ( ) 外数字は予備軍とされたもの  
 ( ) 内数字は異常とされたもの  
 男性に比べ女性はあまり異常者がいないようです。市役所内には太ったおばさんは、いないのでしょうか。

年代別にみてみますと特に男性で40代、50代の方に異常者が目立つようです。  
 他の職場のものと比較することができなかったのですが、思ったより良い結果であったと思います。

食事バランスガイド

1)自分の1日に必要なエネルギー量(概量)を確認しましょう

| 身体活動レベルの見方                  | 男性       |       | 女性    |       |       |
|-----------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|
|                             | 低い       | ふつう   | 低い    | ふつう   |       |
| 1日に必要な推定エネルギー量<br>単位はkcal/日 | 18~29(歳) | 2,250 | 2,650 | 1,700 | 1,950 |
|                             | 30~49(歳) | 2,300 | 2,650 | 1,750 | 2,000 |
|                             | 50~69(歳) | 2,100 | 2,450 | 1,650 | 1,950 |

出典:日本人の食事摂取基準[2010年版]

まず食事の総量ですが、身長による問題はありますが、一般デスクワークの場合、男性で2600~3000カロリー、女性で2000~2500カロリーを考えると、  
 食べ物の種類は主食、主菜、副菜など分けられないのがこの頃の傾向のようです。しかし主食は、ごはん軽く一杯位を考えて下さい。  
 次に菓子、飲料の数ですが、意外とカロリーが多いので毎日摂るのは考えて下さい。  
**アルコール**  
 どんなアルコールでもアルコールのカロリーとしては高いので気をつけて下さい。  
 次に運動です。  
 ここではメッツという単位で



2) エネルギー量との対照で、自分が1日に必要な各料(穀類)からの量を把握しましょう

| エネルギー(kcal) | 1,400 | 1,800 | 2,000 | 2,200 | 2,400 | 2,600 | 2,800 | 3,000 |
|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 主食          | 4~5   | 5~7   | 6~8   |       |       |       |       |       |
| 副菜          |       | 5~6   | 6~7   |       |       |       |       |       |
| 主菜          |       | 3~4   | 3~5   | 4~6   |       |       |       |       |
| 牛乳・乳製品      |       | 2     | 2~3   |       |       |       |       |       |
| 果物          |       | 2     | 2~3   |       |       |       |       |       |

計っていますが、座っていて特に仕事していない時を1メッツとし速歩などを3メッツとして、この数字に時間をかけたものを運動量としています。  
 これによりまずとポテトチップス1袋を運動で解消するには、歩行で1時間半以上必要です。

目標消費カロリー  
 脂肪1kgの減量に必要な消費カロリー  
**7,000kcal**  
 1ヶ月1kgの減量を目標とするなら  
**7,000kcal ÷ 30日**  
**1日あたり約240kcal**

まずは食事から  
 食事を中心に減らす  
 160kcalの食べ物(例)  
 ビール...350ml  
 アイスクリーム(80g)1個  
 あんぱん(100g)...半分  
 ポテトチップス...1/3袋  
 大巻...2/3個

運動と並んで無理なく  
 食事と並んで半分ずつ  
 120kcalの食べ物(例)  
 ハンバーガー...半分  
 かつお節...1本  
 スポーツ飲料(500ml)1本

運動をちょっとだけ減らす  
 80kcalの食べ物(例)  
 センべい...1枚  
 あめ...4個  
 チョコレート...1/3袋

消費する身体活動(例)  
 歩行...約19分  
 速歩...約14分  
 自転車...約14分  
 (※80kgの人の場合)

消費する身体活動(例)  
 歩行...約29分  
 速歩...約21分  
 自転車...約21分  
 (※120kgの人の場合)

消費する身体活動(例)  
 歩行...約38分  
 速歩...約29分  
 自転車...約29分  
 (※160kgの人の場合)

菓子・嗜好飲料は1日あたり約200kcalまで

約200kcalの例  
 チョコレート 1袋  
 ポテトチップス 1/2袋

約200kcalの例  
 ビール中瓶 1本  
 缶ジュース 350ml 1本

約200kcalの例  
 日本酒 1本  
 ペスト餅 1袋  
 コーヒー(砂糖) 190g 3杯

3月・4月の休診日

休診 日曜・祭日  
 午後休診 水曜・土曜



E・メールを送って下さい。  
 norikazu@okutu.jp



みなさんの質問や投稿をお待ちしております。  
**受付からのお願い**  
 月初めには必ず保険証を  
 受け付けにお出し下さい。  
**診察券は毎回お持ち下さい。**  
 編集に当たり校正には十分注意致しましたが、誤字・脱字等がありましたらご容赦下さい。

食べたものを運動で解消するのはかなり大変なことになります。  
 体重が多いと足、腰に加わる負担が多く痛める原因となります。体重の増加には気をつけて下さい。

院長