

知っていますか？

あなたのカラダ

年に一度は健康診断受けられていますか？自分は健康だと思って過信せず、自分の体を健康診断で見てください。決して健康診断は、病気を見つけるためのものではありません。自分自身の体の変化を知って、健康になりましょう。基準値を知って、健康づくりを始めましょう！



血圧

基準値

130/85未満

高血圧は動脈硬化を始めとして、心臓病や肝臓病、脳卒中などを引き起こす原因となります。



脂質

中性脂肪

動脈硬化、脂肪肝などの原因となります。食事時間や内容で値が変化します。

LDL-コレステロール

悪玉コレステロールといわれ、多いと冠動脈疾患の危険因子となります。

HDL-コレステロール

善玉コレステロールといわれ、低値は動脈硬化や虚血性心疾患が起こりやすくなります。

基準値

中性脂肪 30~140
LDL-コレステロール 60~119
HDL-コレステロール 40~65

肥満度 (BMI)

基準値

18.5~24.9

肥満の判定に用いる値で、最も疾病の少ない値22を基準としています。体重が重すぎる場合、糖尿病や心臓病の引き金となります。急な体重の減少も病気の場合があります。



BMI (ボディ・マス・インデックス) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

血糖

基準値

血糖 空腹100未満
HbA1c 5.5以下

血糖

血液中の糖濃度で健康な人は一定に保たれています。糖尿病の人では高値となります。食事時間により大きく変動します。

HbA1c (ヘモグロビンA1c)

検査前1カ月程度の血糖の状態を反映する値です。直前の食事などの影響をあまりうけません。

4面の健康づくりの記事もご覧下さい。

組合員健診の申し込みは、北病院、あじま診療所、もりやま診療所、生協わかばの里診療所まで

東区支部分割総会

東区東支部・東区西支部が誕生

北医療生協の38番目の支部が誕生しました。これからたくさんの組合員が活動に参加できる支部を目指します。

東区東支部

楽しく参加できる多くの行事と、心身ともに健康をめざす活動と、平和な世の中をつくりだす行動を推進する支部を作ろう。

東区東支部 運営委員長 東 雅明

東区西支部

子供から高齢者の人たちが、仲良くふれあいながら、お互いの健康を確認しあい、楽しく支部活動が出来るように、頑張ります。

東区西支部 運営委員長 村瀬 里美

