

**体力維持！**

できるだけ  
**運動**を続けましょう。  
体調を整えましょう。

**感染予防！**

**手洗い**・**咳エチケット**・  
換気をしましょう。



みなさんいかがお過ごしですか？

# 早良区版 いきいきプロジェクト



今できることを続けましょう！ Vol.15

令和3年5月20日版

**3食バランスのよい食事！**

免疫力アップのために  
**タンパク質**・**野菜**を  
しっかりとりましょう。

**しっかり睡眠！**

十分な**睡眠**をとり  
規則正しい生活習慣を  
心がけましょう。

**楽しい会話！**

友達や家族と  
**電話**で  
話してみましょう。

お家でできる「みんなでよかトレ体操」の動画は

よかトレ体操



で検索！！



※) 福岡市介護予防応援 WEB  
サイトはコチラ→



ホームページがあります！！

早良区 いきいきプロジェクト



で検索！！

「新しい生活様式」で生活するためのヒントを掲載しています。

## ミニ脳トレの答え

- ① 純真    ② 納得    ③ 絵柄  
④ 終始    ⑤ 給食    ⑥ 紅潮

【お問合せ】

早良区保健福祉センター 地域保健福祉課

電話:092-833-4363

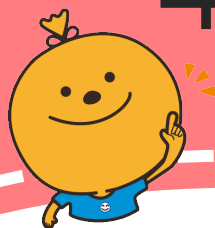
Fax :092-833-4349

メール:chiikifukushi.SWO@city.fukuoka.lg.jp

～長く元気であるために～

年に1回は行こう！！

# 健康診断



## 私って本当に健康？

病気には症状が出にくいものがあります。そのため、自分は健康だと思っても気づかないうちに病気になっているかもしれません。

健康であることの確認のため年に1回は健康診断を受診して自分の体を知りましょう。



### 肥満

内臓脂肪がたまることで、体に害を及ぼす物質が作られる。

### 糖尿病

治療をせずに放置すると失明や腎臓病、神経障害などの合併症を起こす。

### 肝臓病

過剰なアルコール摂取や食べ過ぎなどは肝臓に負担をかける。

### 貧血

悪化すると息切れや動悸、だるさなどの症状がある。

### 高血圧

動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病の危険が高まる。

### 脂質異常症

血液がドロドロになったり、血管が詰まったりして動脈硬化が進行する。

### 腎臓病

CKD(慢性腎臓病)を放置すると食生活や身体活動の制限、人工透析が必要になる。

	検査項目	基準値
身体測定	腹囲(cm)	男性 85未満 女性 90未満
	BMI < 体重(kg)/身長(m <sup>2</sup> ) >	25未満
血圧	血圧(mmHg)	収縮期130未満 拡張期85未満
代謝系	血糖(mg/dL)	100未満
	ヘモグロビンエーコンラー HbA1c(%)	5.6未満
	尿糖	(-)
脂質	中性脂肪(mg/dL)	150未満
	HDLコレステロール(mg/dL)	40以上
	LDLコレステロール(mg/dL)	120未満
	Non-HDLコレステロール(mg/dL)	150未満
	※LDLコレステロールが測定できなかった場合	
肝機能	AST <GOT> (U/L)	30以下
	ALT <GPT> (U/L)	30以下
	γ-GT <γ-GTP> (U/L)	50以下
腎機能	尿タンパク質	(-)
	eGFR	60.0以上
血液一般	ヘマトクリット値(%)	男性 38.5~48.9 女性 35.5~43.9
	血色素量(ヘモグロビン値)	男性 13.1~16.3 女性 12.1~14.5
赤血球数	男性 400~539 女性 360~489	



### ミニ脳トレ

それぞれの糸への「つくり」部分に「」中の漢字をあてはめて二字熟語を完成させましょう。

工 屯 合  
会 内 冬

① 糸 真

② 糸 得

③ 糸 柄

④ 糸 始

⑤ 糸 食

⑥ 糸 潮

答えはウラに！