

票3. 健診受診時に受診者に手渡す結果票

| 名 前(ふりがな) | 年齢 | 性別 | 健診場所 |
|---|---|-----|------|
| | 歳 | 男・女 | |
| <p>1. あなたの現在の体重は _____ kg</p> <p>標準体重は _____ kg</p> <p>BMIは _____ kg/m²です (BMI 25 kg/m² 以上は肥満です)</p> | <p>1. 太りすぎです 3ヶ月で4~5kg は減量しましょう</p> <p>2. やや太りすぎみです 3ヶ月で1~2kg は減量しましょう</p> <p>3. 正常範囲です このままの体重を維持しましょう</p> | | |
| <p>2. あなたの今回の血圧は 収縮期血圧 _____ mmHg</p> <p>拡張期血圧 _____ mmHg です (140mmHg または90mmHg 以上は高血圧です)</p> | <p>1. 高いのでかかりつけ医にご相談ください</p> <p>2. やや高いので食事と運動に気をつけましょう</p> <p>3. 今のところ正常範囲です</p> | | |
| <p>3. あなたの今回の血糖値は _____ mg/dl です (空腹時 110mg/dl、食後 140mg/dl 以上は高血糖です)</p> | <p>1. 高いのでかかりつけ医にご相談ください</p> <p>2. やや高いので食事と運動に気をつけましょう</p> <p>3. 今のところ正常範囲です</p> | | |
| <p>4. 糖尿病を見逃していませんか あなたには、以下の項目がいくつかあてはまりますか</p> <p>血糖が高いといわれたことがある</p> <p>肥満気味である</p> <p>高血圧といわれて、薬をのんでいる</p> <p>糖尿病の親、兄弟、姉妹がいる</p> <p>40歳以上である</p> <p>外食が多い</p> <p>野菜をあまり食べない</p> <p>あまり運動をしない</p> <p>車に乗る機会が多い</p> <p>妊娠時に尿から糖がでたといわれた</p> | <p>血糖が高いといわれたことがある、またはその他の項目がいくつかあてはまる場合は、<u>糖尿病の可能性が高い</u>ので、かかりつけ医にご相談ください</p> | | |
| <p>生活習慣に気をつけましょう</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 肥満を解消し、標準体重を維持しましょう 2. 自分の食生活を見直して、バランスのよい食事を心がけましょう 動物性食品や食塩を控え、食物繊維を増やしましょう 3. 適度な運動を心がけましょう 毎日30分以上歩きましょう 4. ストレスをためないようにしましょう 5. アルコールやたばこは控えましょう | | | |