

保健だより

健康診断は自分自身を知るチャンスです。

空欄になっている項目は未受診です。

未受診項目のある人や、何か所見のあった人、異常なしの結果でも身体に不調がある人は、早めに受診しておきましょう。



～健康診断の結果を配ります～

この結果は、健康診断を行った時のからだの状態を表したものです。

質問や疑問は保健室までどうぞ。



- 身長・体重** 昨年と比べていかがですか？大きく差があるなどと思う人は、食事や生活に変化がありましたか？特に、体重が増えすぎた、減りすぎたという人は、ぜひ相談に来てください。

BMI(Body Mass Index)とは、肥満度判定に用いられる体格指数のことです。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

BMI = 22が健康のために望ましい数値とされ、生活習慣病の有病率が最も低いことがわかっています。

BMI = 25を超えたら要注意！BMIが高くなると、高脂血症や高血圧、糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなります。

※生活習慣病などで問題となるのは、体重ではなく体脂肪です。筋肉が発達していたり、骨が太かったりすると体重が重くなりますので、BMIは目安として考えましょう。

体格判定基準

BMI	体格判定
18.5未満	低体重
18.5以上25未満	標準
25以上30未満	肥満度1度
30以上35未満	肥満度2度
35以上	肥満度3度

- 視力** **A**：1.0以上 **B**：1.0未満0.7以上 **C**：0.7未満0.3以上 **D**：0.3未満

B以下の人は受診をおすすめします。特に、Dと書いてある人は、黒板の字が見えていない状態です。学習効果をあげるためにも、必ず眼科を受診し、視力矯正をしましょう。

()内は、メガネやコンタクトをしたときの視力(矯正視力)です。

- 聴力検査** 2・4年次は対象外です。何か書いてある人は耳鼻科で再検査をお勧めします。

- 内科検診**
○眼科検診
○耳鼻科検診
- 要受診の人には、5月に受診勧奨のお知らせをしています。未受診の人は早めに受診しましょう。
アレルギー性の病気や今は治っている病気が記入されている場合は、調子の悪い時に受診してみましょう。

- 歯科検診** 項目ごとに数字が書かれています。**0:異常なし 1:定期観察が必要 2:要受診**

書かれている指示に従ってください。

特にむし歯や歯石がある人は、早めに歯科受診をすることをお勧めします。

- 尿検査** (一)が正常です。(+)のある人は二次検査または受診勧奨のお知らせをしています。

- 心臓検診**
・結核検診
- 心電図とX線撮影(レントゲン)は、1年次と昨年未受診の人、内科健診で心雑音等があった人が検査しています。
何か所見のあった人には、お知らせしてあります。

健康診断の結果について

学校では病気の疑いのある人にお知らせをしていますので、病院では「心配なし」と診断されることもあります。でも視力の低下など、毎年のことだから、わかっているから…とそのままだと、定期受診の目安としていただければと困ります。

