



薬局だより

2026 年 8 月号

健康診断

No.19

〒514-0061

三重県津市一身田

上津部田 1413-11

TEL : 059-253-8522

FAX : 059-253-8523

健康診断はうけていますか？

診察項目もたくさんあり、

なかには「毎年受けているけど、この項目なんだろう？」

と疑問に思っている方もいるかもしれません。

今回は健診結果で最初に見るべき数値をご紹介します！！



検診と健診…

健康診査の最も重要な目的は、病気の早期発見・早期治療ですが、それだけでなく、健康づくりに役立つ目的もあります。健康診査は大きく「**検診**」と「**健診**」に分けられます。

「**検診**」は、特定の疾患自体を発見して必要な治療に繋げることが主な目的であり、がん検診や結核検診などが当てはまります。

それに対して、「**健診**」は、高血圧や糖尿病など特定の疾患を発見し治療や保健指導に繋げるだけではなく、健康づくりの観点から経時的に値を把握し、行動変容につなげることも目的に含まれます。特定健診がこれにあてはまります。

HbA1c を下げる人が実践している運動習慣

- ① 有酸素運動は「食後 30 分以内」に始めると効果が高まる

目安は 1 回 15～30 分、週に 150 分以上です。激しい運動は続きにくいので、「少し息が上がる程度」のペースで十分です。毎食後に 10 分ずつ歩くだけでも、合計で目標に近づけます。

- ② 筋トレは「大きな筋肉」を動かすほど血糖の改善効果が出やすい

スクワット・ヒップリフト・チューブを使ったトレーニングなど、自宅でする種目から始めれば十分です。週 2～3 回、8～12 回を 2～3 セット行うのが、継続しやすい目安でしょう。

- ③ 「座りっぱなし」をやめるだけでも血糖値は改善する

テレビを見ながらかかとを上げ下げする、電話中に立って話す、エレベーターの代わりに階段を使うなど、日常の中に動きを組み込む工夫が長続きのコツです。

健診結果で最初に見るべき数値

1 HbA1c

過去 1～2 か月の血糖値の平均を示す数値
なぜ重要？

- ・糖尿病の早期発見
- ・自覚症状が出にくい
- ・合併症予防につながる

目安：5.6%以上は要注意！！



2 血圧

血管にかかる圧力を示す数値
なぜ重要？

- ・脳梗塞、心筋梗塞のリスク
- ・自宅では気づきにくい
- ・塩分、運動で改善可能

目安：130/85 mm Hg 以上は要注意！！



3 LDL コレステロール

悪玉コレステロール

なぜ重要？

- ・動脈硬化の原因
- ・血管が詰まりやすくなる
- ・症状なく進行する

目安：120 mg/dL 以上は注意！！



4 肝機能 (ALT)

肝臓の細胞が傷つくと上昇する数値
なぜ重要？

- ・脂肪肝のサイン
- ・糖尿病とも関連
- ・飲酒しなくても上がる

目安：31U/L 以上は注意！！

※基準値は施設により異なる場合があります



5 中性脂肪 (TG)

血液中の脂質の一種、エネルギーのもとになる
なぜ重要？

- ・食生活の影響を受けやすい
- ・糖尿病リスクと関連
- ・改善効果を実感しやすい

目安：150 mg/dL 以上は注意！！



家族教室のご案内



8月28日(金)

「介護保険制度と津市の取り組みについて」

講師：津市認知症地域支援推進員

講義 13:30~14:30

交流会 14:30~15:15

三重県立こころの医療センター（2階 講堂）

住所：三重県津市城山 1 丁目 12-1

申し込み先

こころの医療センター 医療福祉グループ

TEL 059-235-2125

※開催時の前日までにお申し込み下さい。

参加費は無料です。



年間スケジュールをご希望の方は、スタッフにお声がけください

薬を知る講座のご案内

8月9日(日)

「漢方薬の話 東洋医療と漢方薬」

講師：黒田 真理子先生（薬剤師）

時間：10:00~12:00

津リージョンプラザ

3階 第7会議室

059-271-6063

※無料参加 事前予約ありません

〈認知症〉

「認知症カフェ」 ご存じですか？

認知症カフェとは身近にある「カフェ」のようにお茶を飲みながら、認知症の相談や参加者同士の交流を行う場所です。

気になりましたら、入り口掲示付近に案内が
ございますので、ご活用ください！

詳細は、カフェによって異なりますので、
直接カフェにお問い合わせください。

認知症での困り事はコチラ！！

津市地域包括支援センター

TEL:059-229-3294

〒514-8611

津市西丸之内 23 番 1 号

（津市役所 地域包括ケア推進室内）



〈片頭痛〉

「頭痛ーる」はご存じですか？

無料の頭痛対策アプリの「頭痛ーる」

天気（気圧）から、頭痛が起こりやすいなど、アラート
で教えてくれます。記録も可能です！

これ以外にも、無料・有料のサービスはございます。

ご自身にあったものを、活用してみませんか？



患者さんに聞いた！片頭痛対策

- ① こまめな水分補給
- ② 低血糖の防止
- ③ 氷の入った冷たいものを飲む
- ④ 首の後ろなどを冷やす
- ⑤ 頭痛を誘発するものを避ける
（チーズ、ナッツ、酒類、強い光、激しい音、香水など）
- ⑥ 睡眠不足
- ⑦ 長時間同じ姿勢をとり続けない
- ⑧ PC・スマホ等の画面を長時間見続けない
- ⑨ 部屋を暗くして、耳栓をして目を閉じる・寝る
- ⑩ 肩を回すなど、簡単なストレッチをする（激しい運動×）
- ⑪ 少しカフェインをとる（取りすぎ注意！！）

