

保健室だより



令和7年3月発行
大正大学 保健室

健康診断は、生活習慣病をはじめ、さまざまな病気の早期発見・早期治療はもちろん、病気そのものを予防することを目的に行われています。自分では自覚できない症状や忍び寄る病気を見逃さないためにも、定期的な受診が必要です。

健康診断とは

体の健康状態をある尺度で総合的に確認するプログラムのことを健康診断（健康検査）略して健診と呼びます。法律によって実施が義務付けられた「法定健診」（定期検診とも呼ばれる）と個人が任意判断で受ける「任意健診」に分けられます。本学で実施するのは学校保健安全法に基づく法定健診です。

健康診断でわかること

身体計測

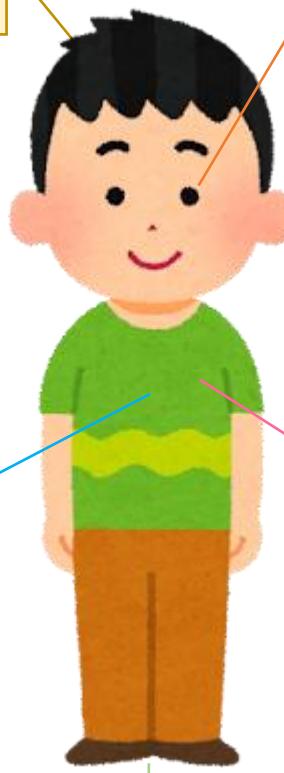
肥満ややせの程度を調べます。

BMI	• 18.4以下	低体重
	• 18.5~24.9	基準値
	• 25.0以上	肥満

標準体重は、病気になりにくいとされているBMI22となるように計算された体重です。

視力検査

通常、裸眼または眼鏡、コンタクトレンズをつけて測定します。
視力以外の「目の病気」は確認できません。



胸部X線撮影

肺や気管支などの呼吸器、心臓や縦隔（左右の肺の間）、胸膜（肺を覆っている膜）などの病変を調べることができます。

血圧測定

高血圧（または低血圧）の有無を調べ、異常がないかを知る手掛かりとします。

正常値

収縮期血圧（最高血圧）
130mmHg未満
拡張期血圧（最低血圧）
85mmHg未満

内科診察（問診）

見ることで異常がないかを判断する視診、触れて異常なものをみつける触診、聴診器を当てて異常音が聞こえないかを調べる聴診などがあります。

問診は、あらかじめ記入した問診票をもとに行います。医師の質問に答えて現在の自分の健康状態を確認する検査項目です。ここでは、できるだけ正確な情報を医師に伝えることが大切です。

健診結果の活用ポイント

健診は、生活習慣病などの早期発見、早期治療に役立ちます。しかし、検査結果が基準値から外れていた人でも、検査をより有効に活用するために、以下のことを実践しましょう。



(1) 検査数値の経年変化を見る

年に一度は健診を受け、各検査項目の数値が過去からどのように推移しているかをチェックして、自分のからだの変化を確認しましょう。また健診結果はファイルに綴じるなどして保管しておきましょう。

(2) 検査数値の原因を自分なりに振り返る

検査結果がよかった人もよくなかった人も、なぜよかったのか、なぜ悪かったのかの原因を自分の生活習慣から見つけましょう。悪かった人はそれを改善し、よかった人はそれを継続するよう心がけましょう。

(3) 「早期発見、早期治療」のチャンス！

要精密、要治療と診断された方は、なるべく早く医療機関へ受診しましょう。

健診結果が届いたら必ず内容を確認しましょう。
また、最低1年間は結果を保管しましょう。



受けよう！がん検診

子宮頸がん検診の対象者は20歳以上の女性です

子宮頸がんは、20歳代後半から30歳代後半という若い世代の方でもかかりやすいがんです。そのため、20歳からの検診が推奨されています。

がんは若い頃にはならないものと考えがちですが、そうではないがんもあります。20歳代から子宮頸がん検診を受けましょう。

がん検診は、助成金が出ることがあります。居住している市区町村によって、自己負担額は異なります。各自治体のがん検診ホームページまたはがん検診窓口を確認しましょう。



HPVワクチンの接種もしましょう！
平成19年度以前に生まれた女性はキャッチアップ世代です。

3月のレシピ

フライドポテトとマヨネーズ焼き



材料(1人分)
冷凍フライドポテト 50グラム
冷凍コーン 10グラム
プチトマト 3個
マヨネーズ 適量
粗挽きブラックペッパー 少々



・作り方

- 1オープントースターの大きさに合わせアルミホイルを切る。
- 2ホイルの上に冷凍フライドポテト・コーンをのせ半分に切ったプチトマトをのせる。
- 3上にマヨネーズを全体的に絞り、粗挽きブラックペッパーをふる。
- 4オープントースターで10~12分程焼く。

今月の花

3月の花：木瓜（ボケ）

花言葉：「先駆者」「平凡」「妖精の輝き」

