



「スーパーノーマル」とは何ですか？

人間ドック受診者のうち主要項目すべてにおいて異常がない人をスーパーノーマルと呼びます。

2014年の人間ドック学会の全国集計によるとその割合は、**6.6%**。
1984年の開始時期の、**29.8%**から徐々に減少しています。
当センターは、わずか**2.5~3.0%**でした。



この稀少なスーパーノーマルの人と生活習慣病の予備軍（要注意または要経過観察）の人との違いを見てみましょう。当センターの健診を受診した受診者の問診票を調査することで、**生活習慣の違い**が少し分かりました。

★ 男女別にスーパーノーマルのほうが生活習慣病予備軍と比較し、明らかに多かった項目です。

スーパーノーマル男性

20歳時と比べて10kg以上の体重増加はない

朝食を週3回以上抜かない

食べる速さは人と比べて速くない

スーパーノーマル女性

20歳時と比べて10kg以上の体重増加はない

最近1年間で3kg以上の体重変化はない

生活習慣の改善に取り組むつもりはない※

※スーパーノーマル女性で「生活習慣を改善するつもりがない」人ほど「健康状態が良いと自覚している」という傾向（統計学的な相関）がみられました。

★ 一方、**喫煙**や**飲酒**、**運動**や**歩行習慣**、**平均睡眠時間**などについては両群で有意な差はみられませんでした。

スーパーノーマルの鍵は、男女ともに
体重の適正管理と維持、また特に
男性では食習慣が重要です。



（同内容については第58回日本人間ドック学会学術大会において発表しました）

当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士がいます。
健診の際は、お気軽にご相談ください。