



◎保健福祉課  
TEL 01456-2-6183  
◎日高総合支所地域住民課  
TEL 01457-6-3173

### 特定健診はお済ですか？！

特定健診は、生活習慣病と深く関わるメタボリックシンドロームを早い段階で見つけ、病気を予防することに重点をおいた健診です。皆さん、今年度の健診はお済ですか？健診の実施期限は、3月31日までとなっておりますので、まだ受診していない方は、早めに受診するようにしましょう。

### 特定健診を受診したら

#### 結果は前年と比較！

メタボリックシンドロームとは、腹部の周囲に脂肪がつき、その上、高血圧、高血糖、脂質異常といった症状が、2つ以上重なった状態です。この状態を放置すると血管が固く、もろくなり動脈硬化を起こします。動脈硬化は、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす原因と言われています。動脈硬化は、自覚症状がありません。健診を受けたら、必ず健診結果を確認しましょう。

## 特定健診結果からわかること

それぞれの検査項目の基準値とその値が何を見ているかを表にしました。自覚症状がなくても異常値がでたら必ず再検査をして医師の指示に従いましょう。高い値の方、数値に問題ない方も、今一度、生活習慣を振り返ってみましょう。

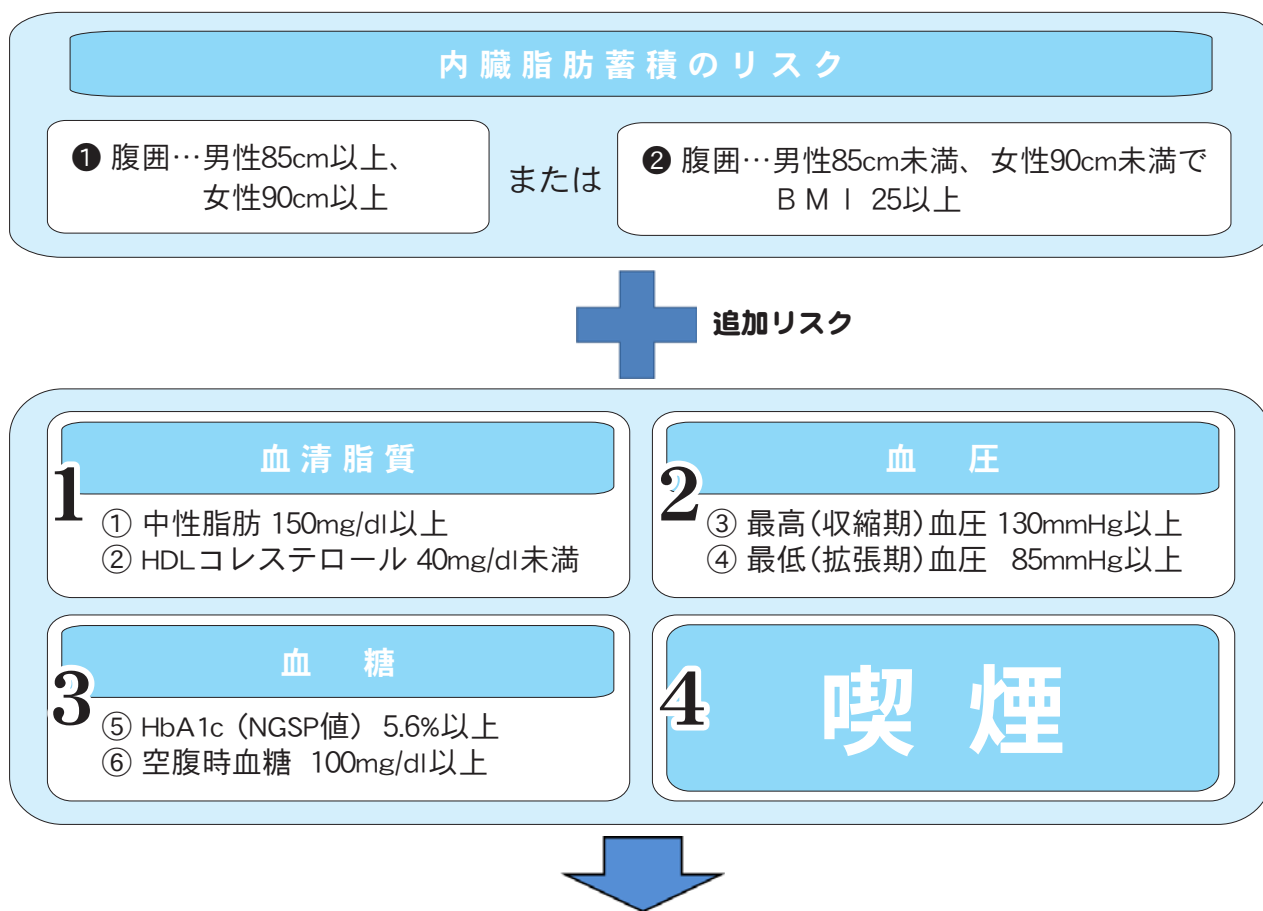
検査項目	基準値		何を見ているか
身体計測	身長		からだの大きさ
	体重		
	BMI	18.5~24.9	
	腹囲	男性~84.9cm 女性~89.9cm	
肝機能	AST (GOT)	~30u/l	動脈硬化の危険因子
	ALT (GPT)	~30u/l	
	γGTP	~50u/l	
血圧	最高	~129mmHg	血管の傷み
	最低	~84mmHg	
代謝系	尿酸	~6.9mg/dl	脂質異常
脂質	中性脂肪	30~149mg/dl	
	HDL	40~119mg/dl	
	LDL	60~119mg/dl	
血糖	空腹時	~99mg/dl	糖尿病
	HbA1c (NGSP値)	~5.5%	
	尿糖	(-)	
腎機能	クレアチニン	男~1.0	eGFR (糸球体ろ過量)を算出し、腎機能を評価する
		女~0.7	
	尿タンパク	(-)	

①

また、健診結果は、必ず前年のものと比較しましょう。比較することで、変化した検査項目は何か、また、生活習慣との関連はどうかといった、あなたのからだの状態や生活習慣との関係を振り返るきっかけとなります。継続して健診を受けることが大切ですので、毎年特定健診を受けましょう。 継続

【問い合わせ先】 日高町役場 保健福祉課 健康づくりグループ (01456) 2-6183  
日高総合支所 地域住民課 福祉・健康・介護グループ (01457) 6-3173

①の項目から、メタボリックシンドロームのリスク数に応じて特定保健指導が必要かどうかを判定します。



上記のリスクの重なりから、特定保健指導のタイプを判断します。

内臓脂肪蓄積のリスク	①の場合…追加リスクが	2つ以上 積極的支援	1つ 動機づけ支援	該当なし 情報提供
	②の場合…追加リスクが	3つ以上 積極的支援	1～2つ 動機づけ支援	該当なし 情報提供

注意：65歳以上74歳以下の人は、積極的支援の場合でも動機づけ支援に変更となります。

40歳以上の国民健康保険加入者の方へ  
 特定健診まだ間に合います！  
 有効期限 平成27年3月31日まで  
**個別健診(町内医療機関)のお知らせ**  
 直接、実施医療機関にお申し込みください。詳しくは、9月に送付した受診券在中封筒をご覧ください。  
 【実施医療機関】  
 門別国民健康保険病院  
 日高国民健康保険診療所  
 勤医協厚賀診療所  
 医療法人社団沙流都外来

特定保健指導には、「動機づけ支援」と「積極的支援」の2つのタイプがあります。該当の方は、保健師や管理栄養士による6か月間の継続的な支援が受けられます。「情報提供」の方は、特定保健指導の該当ではありませんが、健診結果により必要な場合は、保健指導を行います。私たち保健師、管理栄養士と一緒に、健康づくりのための取り組みを始めませんか？

**メタボでない人も油断禁物！**  
 肥満でない人でも、血圧等の値が高いといった状態は、動脈硬化から脳梗塞などに至るリスクを高めることがわかっています。特定健診を生活習慣改善のきっかけにしましょう。