



◎日高町役場健康増進課
TEL 01456-2-6571
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

特定健診はお済みですか？

特定健診は、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病の予防と重症化予防を目的とした健診です。皆さん、今年度の健診はお済みですか？
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。

特定健診結果と動脈硬化

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。「検査数値が高いまま」の状態が動脈硬化をすすめ、心筋梗塞や脳卒中などの発症につながり寝たきりなど日常生活に影響を与える状況になりかねません。

動脈硬化は、自覚症状がありません。自覚症状をあてにせず、毎年健診を受けることが健康への近道となるのではないのでしょうか。健診を受診された方は、もう一度健診結果をご確認ください。あなたのからだも気づかないうちに動脈硬化が進行しているかも知れません。

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み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。高い値のある方、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		何をみているか	
身体計測	身長		からだの大きさ	気になったら まずは実践あるのみ！！ 食事と運動の双方向から ・よく噛んで食べすぎを防止する。 ・生活の中に運動を取り入れる。
	体重			
	BMI	18.5~24.9	内臓脂肪の蓄積	
	腹囲	男性~84.9cm 女性~89.9cm		
	肝機能			
肝機能	AST (GOT)	~30u/l	動脈硬化の危険因子	お酒の飲み過ぎに注意 ・適量を守り、週に2日は休肝日を。
	ALT (GPT)	~30u/l		
	γGTP	~50u/l		
血圧	最高	~129mmHg	血管の傷み	無理なく減塩を ・麺類の汁やスープを残す。 ・調味料は「かけて」より「つけて」食べる。
	最低	~84mmHg		
脂質	中性脂肪	30~149mg/dl	脂質異常	過食に気をつける ・甘いもの、揚げ物を今より減らす。 ・食物繊維を積極的にとる。
	HDL	40~119mg/dl		
	LDL	60~119mg/dl		
血糖	空腹時	~99mg/dl	糖尿病	食事のとり方に注意 ・野菜から食べ、血糖値の上昇を緩やかにする。 ・加糖の飲み物を無糖やお茶にする。
	HbA1c (NGSP値)	~5.5%		
	尿糖	(-)		
腎機能	クレアチニン	男~1.0 女~0.7	腎機能	腎臓の負担を減らす ・まずは減塩！ ・禁煙、運動不足の解消を。
		e-GFR (糸球体ろ過量)		
	尿タンパク	(-)		

メタボリックシンドロームの判定

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうちいずれか2つ以上該当：メタボ
 高血糖・高血圧・脂質異常のうちいずれか1つ該当：メタボ予備群

※高血糖の服薬、高血圧の服薬、脂質異常の服薬をしている場合は各該当1つと数えます。

内臓脂肪型肥満
 〈腹囲〉
 男性85cm以上
 女性90cm以上

+

〈高血糖〉

* 空腹時血糖
 110mg/dL以上
 または
 * ヘモグロビンA1c
 (NGSP値) 6.0%

〈高血圧〉

* 収縮期血圧
 130mmHg以上
 かつ/または
 * 拡張期血圧
 85mmHg以上

〈脂質異常〉

* 中性脂肪
 150mg/dL以上
 かつ/または
 * HDLコレステロール
 40mg/dL未満

※上記の判定基準は特定保健指導の判定基準とは異なります。

今肥満でない方も高血糖・高血圧・脂質異常に当てはまる方は油断できません！

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。

新たな国民病！

慢性腎臓病ってなに？

- 腎臓には、
- ①老廃物をからだから追い出す
 - ②血圧を調整する
 - ③血液をつくるホルモンを出す
 - ④体液量やイオンバランスを保つ
 - ⑤ビタミンDを作る
- などの働きがあります。

慢性腎臓病（CKD）とは、腎臓の機能が慢性的（3か月以上）に弱っている状態を言います。その患者数は、国内で1,330万人といわれ、20歳以上の8人に1人にもものぼり、新たな国民病ともいわれています。

慢性腎臓病は生活習慣病を伴うことがあり、生活習慣病が悪化すると慢性腎臓病も悪化し、互いに影響を与えます。また、自覚症状が少なく、重症化すると人工透析が必要になります。

健診結果で尿蛋白検査が所見ありの場合、または血清クレアチニンが基準値を超える場合、eGFR値が基準値未満の場合は、かかりつけ医にご相談ください。

40歳以上の国民健康保険加入者の方へ

特定健診は

まだ間に合います！

有効期限

平成29年3月31日まで

個別健診（町内医療機関）

直接、実施医療機関にお申し込みください。

詳しくは、5月末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

保健師・管理栄養士が健診結果説明会や家庭訪問などで健診結果の報告をしています。

忙しい時間を使って受けられた健診を、受けて終わり！ではなく、将来の健康に活かしていただくためです。

健診の結果をもっと詳しく知りたい方、結果の見方がよくわからない方は、ご連絡ください。

【問い合わせ先】

日高町役場健康増進課
 014561216571
 日高総合支所地域住民課
 014571613173