

健康が一番にや



健康増進だより

◎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」の検査結果から  
みえてくること**

受けっぱなしではもったいない  
去る11月、日高・門別両地区で特定健診及びがん検診を行いました。受診された方の中には結果がお手元に届いていない方、あるいは1月の結果説明会を待ちわびている方などいらっしゃるでしょうか。

受診された方は、受診したことに満足せず検査の結果を見てこれからの生活習慣の見直しに役立ててみませんか。

そこで今月号では、特定健診とその検査結果の見方についてご紹介いたします。受診出来なかった方、今後受診を考えている方などは是非参考にしてみてください。

**「特定健診」の検査結果の見方**

それぞれの検査項目の基準値と、その値が何を表し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。基準値を超えている方は、数値に問題がないか、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		予防・改善のため、下記のこと に注意しましょう。
	体重				
	BMI	18.5~24.9	内臓脂肪の蓄積	<b>食事と運動の双方向から</b>	
	腹囲	男性~84.9cm 女性~89.9cm		・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。	
肝機能	AST (GOT)	~30u/l	動脈硬化の危険因子	<b>お酒の飲み過ぎに注意</b>	・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	<b>無理なく減塩を</b>	・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	<b>過食に気をつける</b>	・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	<b>食事のとり方に注意</b>	・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	腎機能	<b>腎臓の負担を減らす</b>	・まずは減塩！ ・禁煙、運動不足の解消を。
		女~0.7			
	e-GFR (糸球体ろ過量)	90~			
	尿タンパク	(-)			

## 「特定健診」を

受けたほうがよい？

特定健診は、メタボリックシンドローム（＝内臓脂肪症候群。（以下「メタボ」と表す。）内臓に脂肪がたまり、高血圧や高血糖、脂質異常症（高脂血症）などの症状が2つ以上重なった状態）に着目した生活習慣病予防と重症化予防を目的とした健診です。「メタボリック」とは直訳すると「代謝」の意味で、代謝異常が起きていることを示します。

厚生労働省では全国調査で40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が「メタボ」とその予備軍だったと発表しました。日高町では昨年度の特定健診の結果（国保世帯対象）より受診者の全体の約3人に1人が「メタボ」とその予備軍でした。メタボの状態が続くと血管がもろくなり、動脈硬化を起します。すると、心筋梗塞や脳卒中など、日常生活に影響を及ぼす状態になりやすいといわれています。脳や心臓の血管の病気を引き起こす確率は、メタボでない人と比べると2～3倍高くなるといわれています。また、内臓の周りに脂肪がたまると、胃がんのリスクも高まることが研究されています。

動脈硬化は知らないうちに進んでいくことが多く、自覚症状はありません。毎年健診を受けて検査項目の値や生活習慣はどうだったかなど、自分の状態を確認することが重要になります。

## 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未滿

※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・脂質異常に当てはまる方は油断できません！

40歳以上の国民健康保険

加入者の皆さんへ

特定健診はまだ間に合います！

【有効期限】

平成31年3月末日まで

【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月末日に送付した受診券在中の封筒をご覧ください。  
※社会保険加入の方は事業主にお問い合わせください。

【実施医療機関】

- ・ 富川国民健康保険診療所  
014561210340
- ・ 日高国民健康保険診療所  
014571612155
- ・ 勤医協厚賀診療所  
014561512711

特定健診を受診された方に対して、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の結果と一緒に振り返り、これからの生活習慣（運動、栄養など）の見直しのお手伝いをしています。

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などはお気軽にご連絡ください。