



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

特定健診はお済ですか!?

「特定健診」の結果の

見方・活かし方

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。

11月、門別・日高地区で特定健診及びがん検診を行いました。

健診結果は、郵送か1月結果説明会でお返しすることとしています。

受診された方は、受けっぱなしにせずに健診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？

☆健診結果注目ポイント☆

①異常のレベルはどのくらいか  
まず、異常があった検査項目に注目し、何の異常を調べる検査なのか知ります。

異常値がでたら、必ず再検査をしましょう。

②「メタボ判定」はどうか？

健診結果に「メタボ」か「予備群」の判定になってないか確認しましょう。

## 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		何を見ているか		
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！！
	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> ・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。	
	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	<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	(-)			

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。

昨年、日高町で特定健診(国保加入者対象)を受けた人のうち、3人に1人は「メタボ」及び「予備群」に該当していました。

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。

③過去の結果と比べてどうか？  
結果が正常な範囲でも、年々異常値に近づいてきているときは、危険信号です。

今の生活習慣に問題がないかチェックし、思い当たることから改善に取り組みましょう。

### メタボでない人も油断禁物！

メタボでない人でも、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。

## 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、高血圧、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/d l 以上  
または  
\* ヘモグロビンA1c  
(NGSP値)6.0%以上

#### 〈高血圧〉

\* 収縮期血圧(最高)  
130mmHg 以上  
かつ/または  
\* 拡張期血圧(最低)  
85mmHg 以上

#### 〈脂質異常〉

\* 中性脂肪  
150mg/d l 以上  
かつ/または  
\* HDLコレステロール  
40mg/d l 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。

今メタボでない方も、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！

## 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】

令和2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、門別地区は5月、日高地区は9月に送付した受診券在中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てください。

【実施医療機関】

・ 門別国民健康保険病院

014561215311

・ 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

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