

健診は健康づくりの スタート地点



生活習慣病を早期発見し、生活習慣の改善をはじめましょう

増え続ける生活習慣病。そのほとんどに自覚症状がありません。健診の第一の目的は、そんな生活習慣病の早期発見です。過剰に蓄積された内臓脂肪は高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の共通する原因となります。そのため、特定健診は、内臓脂肪が過剰に蓄積した状態である「メタボリックシンドローム」に注目した健診となっています。

また、メタボリックシンドロームでなくても、血圧が高い、血糖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。まずは、健診数値が表す自分自身の状態を理解して、特定健診を生活習慣改善のきっかけとしましょう。

鎌ヶ谷市国民健康保険

健診結果をその後の生活に活かしましょう

健診結果は普段の生活のあらわれです。自覚症状がなくても異常値が出たら必ず再検査をして医師の指示に従いましょう。数値に問題のない人も以前の自分の健診結果と比較して異常値に近づいている項目がないかチェックしましょう。

● 主な検査項目と基準値一覧

★は、特定保健指導の判定に関連する検査項目です。

検査項目	検査の目的・考え方	疑われる病気	基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値	
肥満	腹囲(cm)★	内臓脂肪の量を反映する。	BMIが25以上で、なおかつ腹囲が基準値以上の場合には内臓脂肪の蓄積の疑いあり。	男性…85未満 女性…90未満	男性…85以上 女性…90以上	
	BMI★	身長と体重から割り出される数値。肥満の指標となる。		18.5~24.9	25以上	
血圧	収縮期(最高)血圧(mmHg)★	血管の老化・動脈硬化を調べる。	高血圧が続くと、動脈硬化から、心筋梗塞や脳血栓になりやすい。	収縮期 129以下 かつ 拡張期 84以下	収縮期 130~139 または 拡張期 85~89	収縮期 140以上 または 拡張期 90以上
	拡張期(最低)血圧(mmHg)★					
脂質	中性脂肪(mg/dL)★	動脈硬化の進み具合の指標となる。中性脂肪は、HDLコレステロールの減少とLDLコレステロールの増加を促し、動脈硬化を促進する。	異常値の場合は、虚血性心疾患や脳血管疾患の発症の可能性も。	149以下	150~299	300以上
	HDLコレステロール(mg/dL)★			40以上	39~35	34以下
	LDLコレステロール(mg/dL)			119以下	120~139	140以上
血糖	ヘモグロビンA1c(%)★	細胞内に取り込まれず排出されたり、血液中に余ったブドウ糖の量から糖の代謝異常を調べる。	数値が高いほど糖尿病の疑いが強い。	5.5以下	5.6~6.4	6.5以上
	尿糖			- (陰性)	±以上	+ (陽性)以上
肝機能	AST(GOT)〈U/L〉	臓器や組織の障害を調べる。	数値が高いほど肝炎・肝硬変・脂肪肝などの疑いが高い。ASTは心筋梗塞などでも上昇する。	30以下	31~50	51以上
	ALT(GPT)〈U/L〉	肝臓の障害に顕著に反応。		30以下	31~50	51以上
	γ-GT(γ-GTP)〈U/L〉	飲酒による肝臓の障害を調べる。		50以下	51~100	101以上
腎機能	血清クレアチニン(mg/dL)	腎臓の機能を調べる。	数値が高い場合は、腎不全、慢性腎炎、うっ血性心不全などが疑われる。	男性…1.0以下 女性…0.7以下	男性…1.01~1.29 女性…0.71~0.99	男性…1.3~ 女性…1.0~
	eGFR(血清クレアチニンより算出)(mL/分/1.73m ²)	血液検査によるクレアチニン値および年齢、性別等から推計。	数値が低いと腎機能の低下が疑われる。	60以上	59.9~45.0	44.9以下
	尿たんぱく	臓器や組織に障害がある場合発生。	陽性の場合、腎臓の障害の疑い。過労などで陽性になる場合も。	- (陰性)	±	+ (陽性)以上
尿酸代謝	血清尿酸(mg/dL)	尿酸の代謝と腎臓の機能を調べる。	数値が高い場合は、痛風などの危険性が高い。	7.0以下	7.1~8.9	9.0以上

○基準値等は「厚生労働省 健康局『標準的な健診・保健指導プログラム』平成30年度版」および日本人間ドック学会作成の「判定区分」をもとにしています。基準値は今後変更になる場合があります。また、健診機関や検査方法によって基準値が若干異なる場合があります。

肥満の数値が気になったら

減量は食事・運動2方面からのアプローチが大切
食事のポイント

- バランスのよい食事を心がけ、1日3食、規則正しく食べる。
- 満腹になるまで食べず、八分目で。
- 間食(菓子類・清涼飲料水など)は控えめに。

運動のポイント

- 家事をするなど、こまめに体を動かす。
- 1日30分以上歩くようにする。
- ジョギング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動。
- 1日10分前後の筋力トレーニング。

毎日体重を量ることも効果的です。



血圧の数値が気になったら

無理なくできる減塩生活のコツ

- 麺類のつゆを飲み干さない。
- 漬け物の食べ過ぎに注意!
- 調味料は「かけて」ではなく「つけて」食べる。
- 味付けにハーブ、香辛料、酢、カボスやレモンを!
- 薄味でもおいしくなるように、だしをしっかり取る。
- 味噌汁は野菜たっぷりにして汁の量を減らす。



脂質の数値が気になったら

過食・高脂防食・生活習慣に気をつけよう

高エネルギーの食事を避けて、食物繊維を多くとるようにしましょう。また、飲酒は中性脂肪を上げる原因になる上、おつまみには高エネルギーのものが多いため、節酒は、脂質異常の予防・改善につながります。



血糖の数値が気になったら

有酸素運動を習慣に

血糖値を下げる働きをするホルモンであるインスリンは、運動によって働きが活発になります。細切れでも、できるだけ毎日運動するよう心がけましょう。

食事はまず野菜・海藻から

食物繊維を多く含む野菜やきのこ類、海藻類をご飯より先に食べると糖の吸収が緩やかになります。



肝臓の数値が気になったら

お酒の飲み過ぎに注意

適度な飲酒量は、1日純アルコール量20gといわれています。(高齢者や女性はこの半分です)

純アルコール量 = お酒の量(mL) × アルコール度数(%) × 0.8 ÷ 100

【飲酒量の目安】1日にいずれか1つ



腎臓の数値が気になったら

- 検査数値が受診勧奨判定値であったら必ず医師に相談する。
- 尿の色に気をつけ異常があったら受診する。
- 高血圧や糖尿病にならないように気をつける。



腎臓病はかなり進行するまで自覚症状がありません。また、一度機能が低下すると回復しにくいので、早めの対応が大切です。

メタボリックシンドロームの判定基準

内臓脂肪型肥満に加えて、脂質異常・高血圧・高血糖のうち2つ以上あてはまったらメタボです。

内臓脂肪型肥満
 ・腹囲（おへそ周り）
 男性…85cm以上
 女性…90cm以上

脂質異常

- 中性脂肪 …150mg/dL以上
 - HDLコレステロール …40mg/dL未満
- どちらかひとつ、または両方に当てはまる

高血圧

- 収縮期（最高）血圧 …130mmHg以上
 - 拡張期（最低）血圧 …85mmHg以上
- どちらかひとつ、または両方に当てはまる

高血糖

- HbA1c …6.0%以上

※鎌ヶ谷市仕様により一部改編しています。
 (「2005年・日本内科学会等関連8学会基準」「特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き(第3版)」による)

メタボでない人も油断はできません!

肥満傾向であれば、いつ内臓脂肪の影響が出るとも限りません。肥満でない人でも、血圧等の値が高くなっていれば、体に何らかの変化が起きていると考えられます。

メタボリックシンドロームが怖いわけ

内臓脂肪が過剰にたまり、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病にかかりやすくなった状態をメタボリックシンドロームといいます。

日々の不摂生の積み重ねが大きな病気を招きます

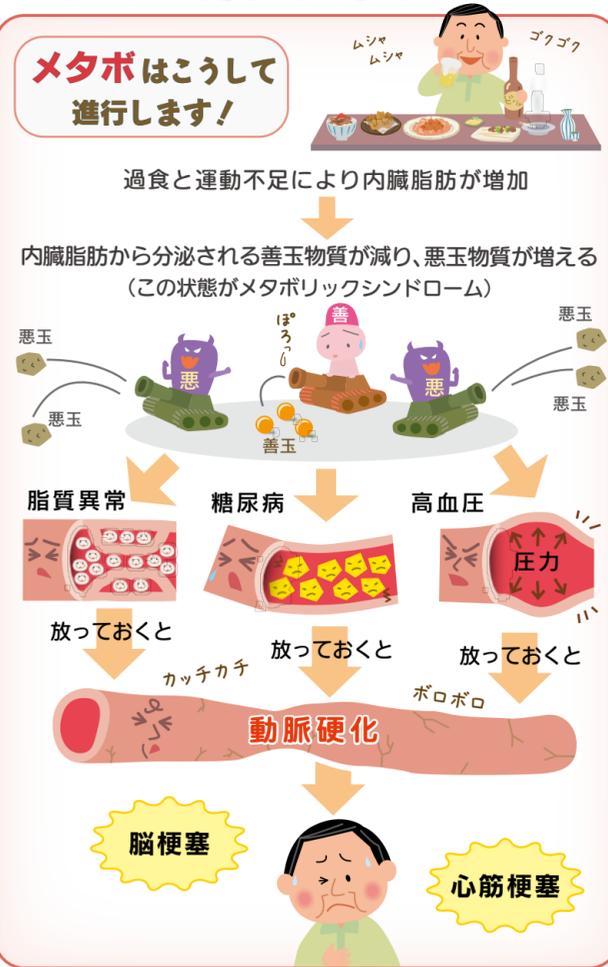
生活習慣病は自覚症状に乏しく、危機感を抱きにくい、知らないうちに進行していることがあります。

生活習慣病を放っておくと、血管が破れたり詰まったりしやすくなる「動脈硬化」が進み、心筋梗塞や脳卒中をおこす危険性が高まります。

生活習慣病のもとをたどれば、食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙など、日々の生活の積み重ねなのです。



健診を機会に生活習慣を見直すことが大切です!



あなたの健診結果は?

健康診査記録票とパンフレットを確認

腹囲
 男性 85cm以上
 女性 90cm以上

BMI
 25以上

←左の2つに該当しない

血圧・血糖・脂質のいずれかが保健指導判定値か受診勧奨値

血圧・血糖・脂質のいずれかについて通院し、薬を飲んでいる

いいえ → **特定保健指導の対象者です**
 健診から3か月後に経年結果通知と一緒に特定保健指導を案内します。
 ※市から電話や訪問する場合があります。

はい → **健康情報提供の対象者です**
 健診から3か月後に経年結果を通知します。
 ※健診結果を一定基準を超える方には市から電話や訪問いたします。

特定保健指導って何をするの?

管理栄養士 保健師等の面接

食事診断

運動講座 (一定条件有)

すべて無料!

利用者の声

運動習慣は以前からあったのですが、特定保健指導で牛乳と麺類をとる量を見直す生活目標を立てました。目標に取り組んで体重1.1kg減量に成功!!血圧、脂質の数値も改善しました。

Aさん：50代女性

問い合わせ
 鎌ヶ谷市役所 保険年金課保健事業係 ☎047-445-1418(直通)

健診結果はいかがでしたか?



特定保健指導で

健康生活のため何かひとつ見直そう!!

健診結果には、何気なく繰り返してきた生活習慣があらわれます。肥満と数値のリスクの掛け合わせを減らすことで、命にかかわる心臓病や脳卒中などの大きな病気を予防できます。

肥満や生活習慣病のリスクが重なる方には、特定保健指導を市からご案内します。

特定保健指導では、結果から血管やからだの状態をイメージし、健康づくりに取り組めるように、皆さんの生活改善をサポートします。

まずは、健診の結果を確認しましょう

検査項目

各項目の結果がわかります。左のページの数値の説明と一緒に自分の数値を確認しましょう。

検査項目	結果	判定
腹囲	85cm以上	異常なし
BMI	25以上	異常なし
血圧	130/85mmHg	要観察
血糖	100mg/dL	異常なし
脂質	中性脂肪 150mg/dL	要観察

総合判定

今回の健診の総合的な医師の評価がわかります。

総合判定 1.異常なし 2.要観察 3.要指導 4.要精査 5.要医療 6.治療継続

※4・5に該当している方は、該当の項目について医師に相談してください。重症化予防のため、市からご連絡をする場合があります。

特定保健指導の対象になるか次のページでチェックしてみましょう!