

# 特定健診を受診し、生活習慣病を予防しましょう

糖尿病、脳卒中、心筋梗塞、高脂血症などの生活習慣病は年々増加し、日本人の死因の6割、医療費の3割を占めています。特定健診では、メタボリックシンドロームに着目した検査項目により重大な病気の発症リスクを早期に発見し、支援が必要な方は特定保健指導で改善を促します。

## 特定健診の項目

すべての対象者が受診しなければならない項目です

### 質問票

健診の前に服薬歴、喫煙歴などを質問票で答えていただきます。

### 身体計測

身長、体重などの基本的な項目です。 ※標準体重(kg)は身長(m)×身長(m)×22



項目	保健指導判定値	解説
身長 体重※ BMI	<b>BMI値 25以上</b> BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) BMIは体重が適正かどうか判断します。	腹囲は、メタボリックシンドローム判定のベース項目である内臓脂肪の蓄積を調べます。
腹囲	男性:85cm以上 女性:90cm以上	

### 身体診察

医師の聴診などにより、異常がないかを調べます。

### 血圧測定

血圧を測定する検査です。収縮期(最高)血圧と拡張期(最低)血圧によって高血圧かどうかの判断をします。

項目	保健指導判定値	解説
血圧	収縮期血圧 130mmHg 以上 拡張期血圧 85mmHg 以上	数値が高いと血管に負担をかけ、血管を傷めることになり動脈硬化を促進します。

### 血液科学検査

採血した血液より血清中の物質を科学的に分析し、体内の異常を調べます。

項目	保健指導判定値	解説	
脂質	中性脂肪 150 mg/dℓ 以上	中性脂肪やLDLコレステロール値が高いと脂質が動脈壁にたまり、動脈硬化を進めます。	
	HDLコレステロール 40 mg/dℓ 未満		
	LDLコレステロール 120 mg/dℓ 以上		
血糖	空腹時血糖 100 mg/dℓ 以上	ブドウ糖の量を調べます。すい臓の動きが悪いと数値が高くなり糖尿病になります。	
	HbA1c		JDS値 5.2 % 以上
			NGSP値 5.6 % 以上
肝機能	AST(GOT) 31 IU/ℓ 以上	肝臓障害の程度をみる検査として重要で肝臓に障害が起こると値が高くなります。	
	ALT(GPT) 31 IU/ℓ 以上		
	γ-GT(γ-GTP) 51 IU/ℓ 以上		
じん機能	クレアチニン	男性 1.01 mg/dℓ 以上	じん臓が血中の老廃物をろ過しきれず、血中のクレアチニンや尿酸の量が多くなると数値が高くなります。
		女性 0.71 mg/dℓ 以上	
	尿酸 71 mg/dℓ 以上		

### 尿検査

採取した尿中の成分や性質などを調べ、身体の状態を検査します。

項目	保健指導判定値	解説
尿糖	陽性(+)	体に不要なものを尿として排出させる働きをもつ腎臓や、尿の通り道に障害があると陽性反応を示します。
尿蛋白	陽性(+)	

## 詳細な健診の項目

一定基準のもと、医師が必要と認めた場合に実施します。

### 心電図検査

### 眼底検査

### 貧血検査 (赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値)

異常が発見されたら、  
自覚症状がなくても医療機関を受診しましょう！

