

■ 特定健診、
■ 特定保健指導は

♪ こう活かす! ♪

特定健診、 結果のここに注目

40歳になると、健康保険組合が実施する「特定健康診査(特定健診)」(全員)と「特定保健指導」(対象者のみ)を受けることになります。でも、そもそも“特定健診って?”“特定保健指導って?”…このシリーズでは、保健師さんがわかりやすく解説します!



健診の結果って、
数字がたくさん並んでいて
よくわからないな～

40歳以上の人対象の「特定健診」は、メタボリックシンドローム(メタボ)のリスクを改善して、将来の生活習慣病を防ぐことを目的にしています。ですから、メタボに関連している次の項目は、とくに注目する必要があります。**気になる結果があれば、早めに生活習慣の改善に取り組み、悪化を食い止めましょう。**

検査項目	保健指導判定値	異常がある場合の体の状態
腹囲	男性85cm以上 女性90cm以上	内臓脂肪が多く、全身の血管が傷みやすくなっています。
BMI	25以上	肥満。高血圧や糖尿病、脂質異常などを引き起こしやすい状態です。
収縮期血圧	130mmHg以上	血圧が高いほど血管に負担がかかって動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まります。
拡張期血圧	85mmHg以上	
空腹時血糖	100mg/dL以上	血液中のブドウ糖が多い高血糖の状態。放置すると全身の血管が傷つき、心筋梗塞や脳卒中を引き起こしたり、糖尿病の合併症による失明や人工透析、足の切断などのリスクがあります。
HbA1c	5.6%以上	
随時血糖	100mg/dL以上	
中性脂肪	150mg/dL以上	血液中の脂質の量やバランスに異常がある状態で、放置すると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中を引き起こすリスクが高まります。
HDLコレステロール	39mg/dL以下	
LDLコレステロール	120mg/dL以上	

もちろん、それ以外の結果もきちんと確認してくださいね。「AST(GOT)・ALT(GPT)・ γ -GT(γ -GTP)」値の異常があるときは、肝機能障害を起こしており、いずれ肝硬変や肝臓がんのリスクがあります。また、尿たんぱく量が多い場合は、慢性腎臓病(CKD)のリスクがあり、進行すると人工透析が必要になったり心筋梗塞や脳卒中を起こす場合もあります。



● 結果をきちんと確認して、生活改善につなげましょう。



今回は
「異常なし」だったから
ラッキー!!

40代や50代になると何らかの異常が出る方が多い中で、「異常なし」なんてすばらしいです!

でもせっかく健診を受けたのですから、もっと健康になるために少しでも次のようなことを気にしてください。

- ・基準値ギリギリの数値はないか?
- ・前年までの結果と比べて、年々悪化している項目はないか?

もしそのようなことがあれば、今のままの生活を続けていたら、近い将来に病気になってしまうかもしれないと思ってください。これを機に普段の食事や運動、お酒、たばこなどの生活習慣を見直しましょう。



「要再検」とか言われたら
落ち込むかも…

「要再検」や「要精密検査」だからって病気とは限りません。

でも、たとえ異常が見つかったとしても、**早めに治療に取りかかることで治療にかかるお金や時間、心理的負担も少なくてすみます。**「要治療」や「特定保健指導」対象の場合も必ず治療や保健指導を受けましょう。



- 「要再検」・「要治療」などの指示にしたがってください。特定保健指導の対象になったら必ず受けましょう。