

特定健診の結果を確認していますか？



特定健診は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です。内臓脂肪の蓄積を把握することにより、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の予防を図ることを目的としており、国の法律によって、健保組合が40歳～74歳の方を対象に実施することが義務付けられています。

生活習慣病は発症してもほとんど自覚症状がないため、気付いた時には重症化していることも珍しくありません。生活習慣病の予防はもちろんのこと、ご自身やご家族の健康状態を知るためにも、年に1度は特定健診を受けて健診結果を確認しましょう。



結果の数値からあなたの健康リスクが分かります

特定健診では様々な項目を調べますが、検査結果からどのようなことが分かるのか、下記表で確認しましょう。

	主な項目	基準値	分かること
計測	BMI	18.5以上25未満	肥満や低体重の疑い
	腹囲	男性85cm未満 女性90cm未満	内臓脂肪型肥満の疑い
血圧	収縮期(最高)血圧	130mmHg未満	高血圧や心筋梗塞などのリスク
	拡張期(最低)血圧	85mmHg未満	
脂質	中性脂肪	150mg/dL未満	脂質異常の疑いや動脈硬化のリスク
	HDLコレステロール	40mg/dL以上	
	LDLコレステロール	120mg/dL未満	
肝機能	AST(GOT)	31U/L 未満	肝疾患や心疾患、肝道疾患の疑い。γ-GTは飲酒量が多いときなどに上昇するが、最近では、アルコールとは無関係に栄養過剰や肥満がもとで値が上昇する病気が増えており、注意が必要。
	ALT(GPT)	31U/L 未満	
	γ-GT(γ-GTP)	51U/L 未満	
血糖・尿	空腹時血糖(またはHbA1c)*	100mg/dL(5.6%)未満	糖尿病の疑い
	尿糖	-(陰性)	糖尿病の疑い
	尿たんぱく	-(陰性)	腎臓疾患の疑い

*やむを得ず空腹時以外でHbA1cを測定しない場合は、食直後(食後5分以内)を除き随時血糖による血糖検査も可能です。

【注】上記のほか、医師の判断で実施される詳細な検査項目(心電図、眼底検査など)もあります。



「要精密検査」や「要治療」と判定されたら早めに受診を!

健診結果では、「異常なし」「軽度異常」「要経過観察」「要精密検査」「要治療」などと判定されます。「要精密検査」や「要治療」の場合は、早めに受診して専門医の診察や精密検査を受けてください。また、「軽度異常」「要経過観察」もわずかな異常かもしれませんが、油断は禁物です。健診結果を確認し、病気の「芽」を摘み取るようにしましょう。

異常なし	特に心配する必要はありません。 健康な状態を保つため、現在の生活習慣を続けましょう。
軽度異常	軽度の所見を認めますが病気を思わせるほどではなく、日常生活に支障はありません。 生活習慣を再度見直し、自覚症状があれば、早めに受診しましょう。
要経過観察	わずかな異常が認められました。日常生活に気を付けることで、改善する場合があります。 一定の期間後に、再検査を受けましょう。
要精密検査	異常が認められました。 今回の健診結果をお持ちの上、医療機関を受診して専門医の診察や精密検査を受けてください。
要治療	治療が必要な異常が認められました。 今回の健診結果をお持ちの上、早急に医療機関を受診してください。

禁煙して自分や周囲の人を守りましょう



喫煙は、肺がんをはじめとする様々ながんの要因となることが科学的に明らかになっています。がんだけでなく、狭心症、心筋梗塞、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの病気を引き起こす要因にもなります。また、喫煙している本人以外がたばこの煙にさらされる「受動喫煙」も、肺がんや脳卒中、虚血性心疾患などの発症要因となります。がんなどの喫煙による悪影響は、禁煙によって抑えることができます。ご自身やご家族、周りの人がこの先もずっと健康でいるために、今すぐ禁煙にチャレンジしましょう。



詳しくは
WEBで▶

