

特定健診・特定保健指導とは

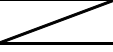
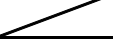
メタボリックシンドロームに着目した「健診」によって生活習慣病のリスクを早期に発見し生活習慣を見直すための「特定保健指導」を行うことで生活習慣病の予防改善に繋げる。
※対象者は40歳以上75歳未満の医療保険加入者となります。

特定健診検査項目

基本的な健診の項目	質問票（服薬歴、喫煙歴等） 身体計測（身長、体重、BMI、腹囲） 理学的検査（身体診察） 血圧測定 血液検査 脂質検査（空腹時中性脂肪、やむを得ない場合には随時中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール） 血糖検査（空腹時血糖又はHbA1c、やむを得ない場合には随時血糖） 肝機能検査（AST（GOT）、ALT（GPT）、 γ -GT（ γ -GTP）） 検尿（尿糖、尿蛋白）
詳細な健診の項目	心電図検査 眼底検査 貧血検査（赤血球数、ヘモグロビン値、ヘマトクリット値） 血清クレアチニン検査

特定保健指導の対象者

（糖尿、血圧、脂質の薬を服薬している者は除く）

腹囲等	追加リスク	喫煙	特定保健指導区分及び対象者	
	①血糖 ②脂質 ③血圧		40-64歳	65-74歳
男性85cm以上 女性90cm以上	2つ以上該当		積極的支援	動機付け支援
	1つ該当	あり		
		なし		
男性85cm未満 女性90cm未満 でBMI25以上	3つ該当		積極的支援	動機付け支援
	2つ該当	あり		
		なし		
	1つ該当			

〈追加リスクとは〉

- ①血糖 空腹時（随時）血糖 100mg/dl以上、HbA1c 5.6%以上
- ②脂質 空腹時中性脂肪 150mg/dl以上（随時中性脂肪 175mg/dl以上）、
または、HDLコレステロール 40mg/dl未満
- ③血圧 収縮期 130mmHg以上 または 拡張期 85mmHg以上

特定健診を受けた後…

特定健康診査の結果により、生活習慣の改善が必要と判定された場合、加入する医療保険から特定保健指導が実施されます

検査結果を活かして生活改善を

健診は受けっぱなしでは意味がない！

健診は「生活習慣病」など、からだの異常を早期発見する目的で行われますが、一方で検査結果に応じて生活習慣を軌道修正するよい機会でもあります。

検査結果に一喜一憂するのではなく、その後の健康維持のため、あるいは症状の悪化を防ぐために自分にあった生活法を知ることが大切です。

まずは、検査項目の説明を参考に今のあなたのからだをしっかりと理解して、これからの健康づくりに役立てていきましょう。

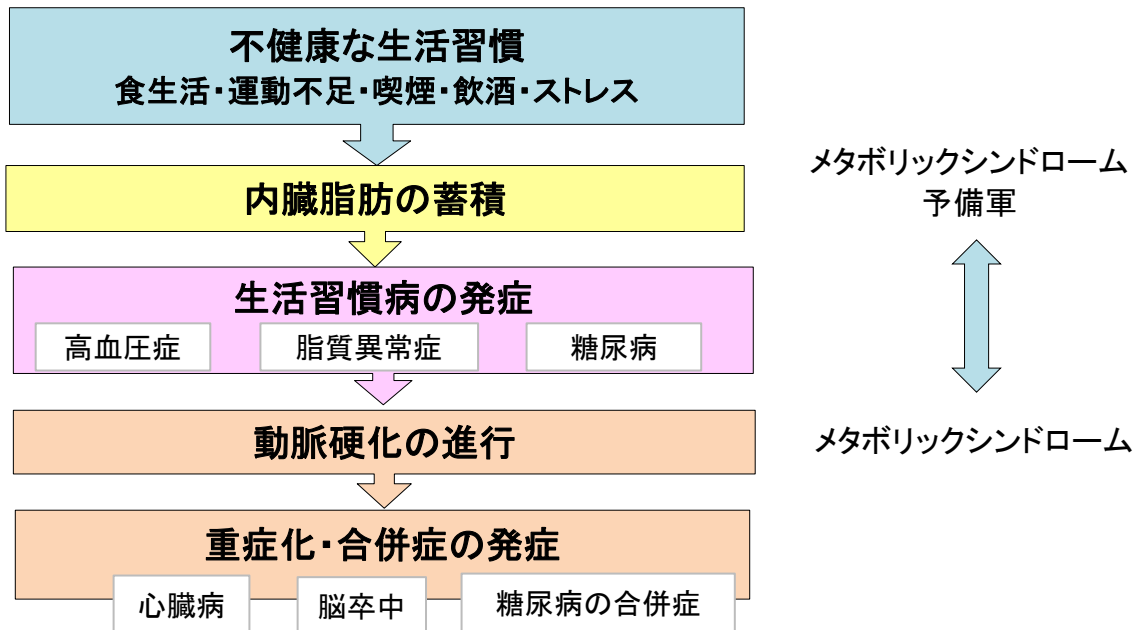
なぜメタボリックシンドロームは怖いのか？

メタボリックシンドロームは内臓脂肪の蓄積に加え、高血圧・高血糖・脂質異常などの症状が重複している状態のことをいいます。

個々の検査は軽度であっても、この状態を放置しておくと、動脈硬化が急速に進行し、さまざまな「生活習慣病」の発症リスクが高まります。

「生活習慣病」はその名のとおり、日々の生活習慣を見直すことで予防が可能です。毎年必ず健診を受けて、体が出す健康信号をキャッチし、早めに改善しましょう。

I.生活習慣病の進行



II.特定保健指導の判定基準(メタボリックシンドローム理念に基づいた基準)

【腹囲】 男性：85cm以上、女性：90cm以上 もしくは 【BMI】 25以上 に該当し、下記①～④に1つ以上該当する場合	
①高血圧	最高血圧130mmHg以上 最低血圧85mmHg以上
②脂質異常	中性脂肪 150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満
③高血糖	空腹時血糖値100mg/dl以上
④喫煙	※①～③のいずれかに該当する場合は対象となります

当センターでは、特定保健指導の判定基準に該当する方に、保健師や栄養士による、「保健指導」及び「栄養指導」を実施しております。