

特定健診

40歳から74歳の
みなさんが対象です

特定健診はメタボリックシンドローム（メタボ）や高血圧・糖尿病・脂質異常などの生活習慣病を早期発見し、予防・改善につなげる健診です。

日頃の生活習慣を振り返り、健康習慣を手に入れる年に1度のチャンスです。

体は年々変化します。健診を毎年受けることで体の変化が目に見え、病気の発症を防ぐことができます。

不規則な生活習慣

運動不足 食べすぎ 飲みすぎ 喫煙
睡眠不足

体に異常が・・・

体重の増加（内臓脂肪の蓄積） 高血圧
高血糖 脂質異常など

メタボ

動脈硬化が急速に進行

肥満症 糖尿病 高血圧症 脂質異常症
等の生活習慣病に

更に重大な病気の発症

心臓病 脳卒中 糖尿病の合併症など

長期の治療・要介護状態に・・・



特定健診はここをチェック

メタボとは

内臓脂肪が蓄積した状態
（腹囲が男性85cm・女性90cm以上
またはBMIが25以上）



血圧・血糖・脂質のうち2つ以上が
基準値から外れた状態

健診結果を確認

毎年受けて比較

放置すると

悪くなっていたら
生活習慣の見直し・改善

良くなって入れば
OK

OK



健康キープ

特定健診では

既往歴（服薬歴、喫煙習慣等）、自覚症状を尋ねる問診のほか次のような検査が行われます。

検査項目（単位）		基準値	この検査でわかること	
身体計測	BMI（身長・体重）	18.5～24.9	身長と体重の割合から肥満の判定 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	肥満症
	腹囲（cm）	男性～84.9 女性～89.9	内臓脂肪の蓄積	
血圧	収縮期（最高）(mmHg) 拡張期（最低）(mmHg)	～129 ～84	血圧が高いと動脈硬化が進行して 脳卒中の危険性が高まる	高血圧症
脂質	中性脂肪（mg/dl）	～149	肥満や脂肪肝の原因に	脂質異常症
	HDL コレステロール（mg/dl）	40～	低いと動脈硬化や心臓病の危険性が上昇	
	LDL コレステロール（mg/dl）	～119	増えすぎると血管壁に溜まり、動脈硬化	
	Non-HDL コレステロール（mg/dl）	～149	が進行	
糖代謝	空腹時血糖（mg/dl）	60～99	血液中のブドウ糖の量が糖尿病発見の手がかりに	糖尿病
	随時血糖（mg/dl）	60～139		
	HbA1C（%）	～5.5	長期間の血糖コントロールの目安	
	尿糖	（－）	尿の中に出た糖で糖尿病を発見	
肝機能	AST(GOT) (U/L)	～30	血液中の肝細胞の酵素を調べて肝臓の異常を発見。心臓の異常も調べられる。	肝臓病
	ALT(GPT) (U/L)	～30		
	γ-GT(γ-GTP) (U/L)	～50		
腎機能	尿たんぱく	（－）	尿に出た蛋白質で腎臓の異常を発見	腎臓病
	血清クレアチニン（mg/dl）	男性～1.00 女性～0.70	腎機能の低下	



特定保健指導

健診結果によってレベルに合わせた情報提供と保健指導が行われます。

健診を受けた方全員に

情報提供

生活習慣の見直しや改善に役立つ情報を提供 ・ 受診の勧め（医療が必要な方）

メタボのリスクが出始めた方に

動特定保健指導 機づけ支援

専門家による健康状態や生活習慣の改善サポート（原則1回）



保健師



管理栄養士

メタボのリスクが高い方に

特定保健指導 積極的支援

生活習慣改善を継続してサポート

専門家による
生活改善のための保健指導

基本の生活習慣

メタボの予防・解消に

食事

太りにくい食習慣を身につけて



バランスの良い食事を1日3回規則正しく よくかんで腹八分目
間食をとるなら回数や量を決めて うす味を心がけて

運動

いまより少し多く体を動かすように心掛ける

階段を使ったり、テレビを見ながら立ったり座ったりでスクワット



体重

体重をはかる習慣を身につけよう

毎日図るだけでも体重は増えにくくなります。
適正体重を知ろう BMI18.5~24.9



お酒

適量を守って

男性はビール500ml、日本酒は1合まで 女性や高齢者はこの半分で
週2日休肝日を設ける、寝酒は控える等、飲み方も注意



睡眠

規則正しく、十分な睡眠を

睡眠不足は生活習慣病とも深いかわりが・・・



たばこ

禁煙は早めに

たばこは生活習慣病だけでなく、がん、認知症の原因にも
煙は周囲へも被害が及びます。禁煙外来の利用も一つの方法です。



健診で異常があると言われた方は、

次の **ワンポイント** を参考にしてください。