

健康づくりの1歩は年1回の健診から

特定健康診査を受診しましょう！

特定健康診査とは？

特定健康診査は、40歳～74歳の方を対象としたメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、生活習慣病の予防を目的とした健診です。

メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドロームは、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞などの発症につながります。また、高血圧や高血糖などの危険因子が重なるほど心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクは高まります。なお、養老町は特に心疾患の死亡率が高い傾向にあります。

メタボリックシンドロームの基準

腹 囲

男性85cm以上、女性90cm以上



次の項目のうち、当てはまる項目が2つ以上ある

（各項目について薬剤治療を受けている場合は、基準に当てはまっているものと判定されます）

高血圧

収縮期血圧130mmHg以上または
拡張期血圧85mmHg以上

高血糖

空腹時血糖110mg/dl以上
HbA1c（NGSP値）6.0%以上
※空腹時血糖が得られない場合には、HbA1c
で判定

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

特定健康診査結果でわかること

肥満（身体計測でわかります）

○BMI（身長、体重）

身長と体重から肥満の指標となる数値を算出します。

○腹囲

内臓脂肪の量を反映します。

高血圧（血圧測定でわかります）

○収縮期（最高）血圧／拡張期（最低）血圧

血圧による血管への負荷の程度を表します。

脂質異常（血液検査でわかります）

○中性脂肪

体内の中で最も多い脂肪で、糖質がエネルギーとして脂肪に変化したものです。

○HDL コレステロール

善玉コレステロールと呼ばれ、血液中の悪玉コレステロールを回収します。

○LDL コレステロール

悪玉コレステロールと呼ばれ、血管壁に付着することで動脈硬化を進行させます。

肝機能異常（血液検査でわかります）

○AST（GOT）、ALT（GPT）

肝臓に多く存在する酵素です。肝臓の病気などで上昇します。

○ γ -GT（ γ -GTP）

肝臓や胆道に多く存在する酵素です。主にアルコール性肝障害で上昇します。

高血糖（血液・尿検査でわかります）

○空腹時血糖（もしくは随時血糖）

血液中の糖の量です。空腹時とは食後 10 時間以上経過した場合です。

○HbA1c

過去1～2カ月の血糖コントロールの目安です。

○尿糖

血糖値が高い状態が続くと、糖が尿に排泄されます。

腎機能異常（血液・尿検査でわかります）

○クレアチニン

腎臓でろ過されて尿中に排泄されます。腎機能が悪いと排泄されず血液中の値が上昇します。

○e-GFR

腎臓が老廃物を排泄する能力を示す数値です。計算式により推算します。

○尿蛋白

腎機能が悪いと、蛋白が尿に排泄されます。

特定健康診査の受診は、動脈硬化の要因となる異常を早期に発見することができるため、その後の生活習慣を見直すことで、より健康な生活を送ることができます。

血管の傷みが動脈硬化となり、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす前に、年1回の特定健康診査でぜひご自身の体について知っておきましょう。

※養老町では40歳から74歳までの国民健康保険加入者に対して、特定健康診査を実施しています。