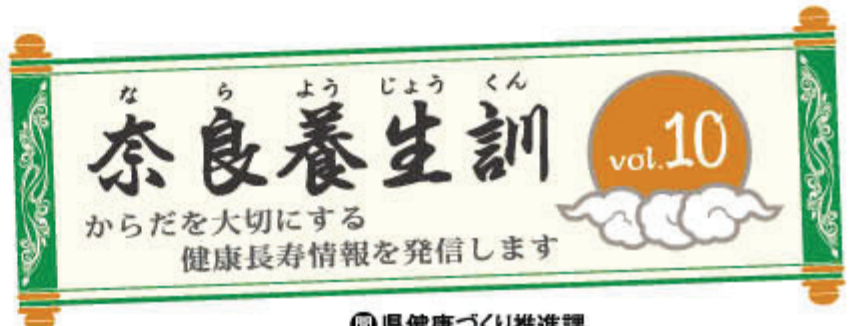


命を守る第一歩！ 「特定健診」



◎ 県健康づくり推進課
☎ 0742・27・8682 FAX 0742・22・5510

★特定健診とは？

40歳以上の人を対象とする、メタボリックシンドローム※1に着目した健診です。
生活習慣病※2の予備群を早期に発見し、重症化（脳卒中や心臓病など）を防ぐためのものです。

- ※1 内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧・高血糖・脂質異常のうち、2つ以上にあてはまる状態。
- ※2 日々の食べすぎ、飲みすぎ、運動不足、喫煙など毎日のよくない生活習慣が原因でおこる病気。

★特定健診でわかること

検査項目	基準値		基準値を超えた場合
腹囲	男性85cm未満 女性90cm未満	肥満	生活習慣病の原因に。
BMI	18.5～24.9		
血圧	最高血圧:130mmHg未満 最低血圧:85mmHg未満	高血圧	動脈硬化の可能性あり。脳卒中や心臓病を引き起こすと、寝たきりや死に至ることも。
HbA1c	5.2%未満	糖尿病	動脈硬化を進行させ、人工透析や失明、足指の切断の危険性も。
尿糖	陰性(-) 弱陽性(±)		
中性脂肪	150mg/dℓ未満	脂質異常	血液がドロドロになっている可能性あり。血管が詰まり、脳卒中や心臓病を引き起こすと、寝たきりや死に至ることも。
HDL コレステロール	40mg/dℓ以上		
LDL コレステロール	120mg/dℓ未満		
GOT(AST)	30U/ℓ以下	肝機能障害	重症化すると、肝硬変や肝臓がんの危険性も。
GPT(ALT)	30U/ℓ以下		
γ-GTP(γ-GT)	50U/ℓ以下		
尿たんぱく	陰性(-) 弱陽性(±)	腎機能障害	重症化すると、腎不全になり、人工透析の危険性も。



一言アドバイス

市町村国保の立場から井上淑子さん（御所市保険課保健師）にお話を伺いました。



健診の結果、メタボ予備軍および該当者は、特定保健指導対象者となり、保健師等から生活改善に向けた支援を受けることができます。御所市では、特定保健指導利用者の4～5割の方が、体重の5%の内臓脂肪を減らすことに成功、健診結果データの改善につながっています。特定健診は、生活習慣病予防につながる良い検査内容となっていますので、年に1回は受診してください。また、国民栄養調査で奈良県は、野菜摂取が全国ワースト4位、動物性脂肪摂取率が全国1位です。このことから、①野菜をたくさん食べる②動物性脂肪の摂りすぎに注意することが大切です。

生活習慣病は奈良県の死因の約6割を占めます。

テーマ「特定健診について」

- 1月号で募集した川柳の中から優秀作品を紹介します。
- 「健診が 健康維持の 羅針盤」
豊田 博充さん（生駒市）
 - 「前年の 数値と比べ 笑みこぼれ」
船津 信行さん（奈良市）