

# あなたの健診の結果について

特定健康診査は、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病の予防・改善に着目した健診です。いつまでも健やかに暮らせるよう健診結果を理解して、生活習慣を見直しましょう。

検査項目	検査でわかること	基準値※ <sup>1</sup>	受診勧奨判定値※ <sup>2</sup>	
腹囲	メタボリックシンドローム判定のベースとなる、内臓脂肪の蓄積を調べます。	男性 85 cm 未満 女性 90 cm 未満	男性 85 cm 以上 女性 90 cm 以上	
BMI	身長、体重からBMIを計算し、「肥満」「やせ(低体重)」を判定します。	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上	
血圧	血圧が高い状態が続くと、動脈硬化の大きな要因となります。	収縮期 130 mmHg 未満 拡張期 85 mmHg 未満	収縮期 140 mmHg 以上 拡張期 90 mmHg 以上	
血液検査	空腹時中性脂肪	150 mg/dl 未満	300 mg/dl 以上	
	随時中性脂肪			175 mg/dl 未満
	HDL コレステロール	善玉コレステロールともいわれ、血管壁に付着した余分なコレステロールを回収し、肝臓で処理する働きがあります。	40 mg/dl 以上	—
	LDL コレステロール	悪玉コレステロールともいわれ、増え過ぎると血管の内側にたまり、動脈硬化を促進します。	120 mg/dl 未満	140 mg/dl 以上
	Non-HDL コレステロール	総コレステロールから HDL コレステロールを差し引いた値です。	150 mg/dl 未満	170 mg/dl 以上
	AST(GOT)	肝臓や心臓などの細胞に含まれる酵素で、肝臓や心臓に異常があると、数値が高くなります。	30 U/L 以下	51 U/L 以上
	ALT(GPT)			
	γ-GT(γ-GTP)	肝臓の解毒作用に関係する酵素で、とくにアルコール性肝障害で数値が高くなります。	50 U/L 以下	101 U/L 以上
	空腹時血糖 または 随時血糖	血液中のブドウ糖のことで、増え過ぎると糖尿病が疑われます。	100 mg/dl 未満	126 mg/dl 以上
	HbA1c(NGSP 値)	過去1~2か月の血糖値の平均状態が分かります。血液中の糖の量が多い状態が続くと、毛細血管が傷つけられ、網膜症や腎症などの糖尿病合併症が生じやすくなります。	5.6%未満	6.5%以上
e-GFR	血清クレアチニン値から、試算式で求めます。腎機能の低下発見の手がかりになります。	60ml/分/1.73m <sup>2</sup> 以上	45ml/分/1.73m <sup>2</sup> 未満	
検尿	尿糖	尿中に糖が出ているかを調べ、糖尿病の危険度を確認します。	陰性(-)	陽性(+)以上
	尿蛋白	尿にたんぱくが出ているかを調べ、腎臓の機能を確認します。	陰性(-)	

出典：厚生労働省健康・生活衛生局 標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）

※1 基準値とは、生活習慣病のリスクが低いと考えられる数値。

※2 受診勧奨判定値とは、再検査や生活習慣改善指導等を含め、医療機関での管理が必要な場合がある数値。

(R8年5月)

# 生活習慣を改善して、 メタボリックシンドロームを予防しましょう！

メタボリックシンドロームの状態が続くと、脳卒中や心筋梗塞など、命に関わる病気を引き起こす危険性が高まるので、一刻も早く生活習慣を見直して、進行を防ぐことが大切です。  
今年の健診結果を見ながら、自分にあてはまるものがないかどうか見てみましょう。

## 不健康な生活習慣

- ◎運動不足
- ◎食べ過ぎ
- ◎喫煙
- ◎ストレス



## 内臓脂肪の蓄積 (体重の増加)

- ①肥満
- ②脂質異常
- ③高血圧
- ④高血糖

### メタボリックシンドロームの判定基準

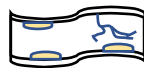
- ① 内臓脂肪型肥満 腹囲：男性 85 cm以上、女性 90 cm以上
  - ② 脂質異常 中性脂肪：（空腹時）150 mg/dl 以上  
HDL コレステロール：40 mg/dl 未満 いずれかまたは両方
  - ③ 高血圧 収縮期（最高）血圧：130 mm Hg 以上  
拡張期（最低）血圧：85 mm Hg 以上 いずれかまたは両方
  - ④ 高血糖 空腹時血糖：110 mg/dl 以上
- 上記①「内臓脂肪型肥満」に加えて、②～④の2つ以上に当てはまる場合は「メタボリックシンドローム」と判定されます。

（出典：特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き）

## 生活習慣病の発症

- ◎肥満症
- ◎脂質異常症
- ◎高血圧症
- ◎糖尿病

## 動脈硬化などの進行



## 重症化・合併症の発症

- 心臓病
- 脳卒中
- 糖尿病の合併症



# 生活習慣改善のヒント

## 食生活

- 1日3食規則正しく食べる
- 1日350gを目標に野菜を食べる
- 腹八分目で切り上げる
- よく噛んでゆっくり食べる
- 就寝前2時間は飲食をしない
- 間食は時間と量を決める



## 運動

- ウォーキング  
脂肪を燃焼させるには  
有酸素運動が効果的
- 日常生活でどんどん動こう  
こまめに家事をする、階段を使う  
庭や花壇の手入れ
- 筋力アップトレーニング  
筋トレは脂肪の燃焼を促し  
足腰の老化を防ぐためにも  
効果的



## 飲酒

- 週に2日は休肝日を！
- つまみを一緒に食べる  
＜おすすめオツマミ＞  
・サラダ、冷ややっこ、枝豆  
・白身魚やイカの刺身
- 時間を決めて飲む
- 適量を守る



～適量とは～

1日純アルコール約20g程度（「健康日本 21」より）  
ビール中ビン 1本（500ml）  
日本酒 1合（180ml）

## 禁煙

多くの有害物質や発がん性物質が含まれており、自分と周囲の健康に悪影響を及ぼします。今日から禁煙をおすすめします。



### <禁煙にチャレンジ>

- 禁煙をはじめの日を決め、周りに宣言！
- ニコチン依存が強い時は「ニコチンパッチ（ガム）」等を利用
- 禁煙指導が受けられる医療機関、禁煙相談ができる禁煙支援薬局へ相談する。

【禁煙サポート・情報のお問い合わせ先】

出雲市健康増進課 TEL:0853-21-6976

## 再検査や特定保健指導は必ず受けましょう

健診の結果、「再検査通知」「要精密検査」と判断された場合は、必ず医療機関を受診しましょう。また、メタボリックシンドロームによる生活習慣病のリスクが高いと判断された人は、特定保健指導の案内が届きます。医師や管理栄養士、保健師などの専門家の指導のもと、生活習慣改善のサポートが受けられます。

### 特定保健指導《無料》

特定保健指導は、健診結果や喫煙歴の有無などによって、「動機付け支援」または「積極的支援」のいずれかを受けます。医師や管理栄養士、保健師などの専門家と一緒に生活を振り返ることで、生活習慣の改善点を見つけ出し、目標と計画を立てて、健康的な生活習慣を身につけていきます。

#### 「情報提供」

すべての健診受診者に、生活習慣を見直すきっかけとなる情報を提供します。

#### 「動機付け支援」(メタボリックシンドロームのリスクがある人)

目標を立て、約3か月後に、健康状態や生活習慣改善の確認をします。

#### 「積極的支援」(メタボリックシンドロームのリスクが高い人)

目標と計画を立て、継続したサポートを受けながら健康づくりをします。  
約3か月後に、健康状態や生活習慣改善の確認をします。



※お近くの医療機関や、出雲市役所本庁または行政センター等で利用できます。

### 出雲市すこやかライフ健康相談《無料》

特定保健指導の対象ではないけれど、血糖やコレステロールの値が心配な方、  
体重を減らしたい！ 運動の指導が受けてみたい！という方へ個別相談を行っています。

お気軽にご利用ください。

対象：食事や運動等について相談を希望される出雲市民の方

内容：保健師、栄養士、健康運動指導士等が個別に相談対応しています。  
事前予約が必要です。

場所：出雲市役所本庁または各行政センター



【おたずね・お申し込み先】

出雲市 健康増進課 成人保健係 TEL:0853-21-6979