

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。健診結果をよく読み、今後の生活習慣を見直して、いつまでも健やかに暮らしていけるようにしましょう。

検査項目を理解して生活改善に生かそう

検査項目		検査でわかること	基準値	受診勧奨判定値
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 130mmHg 未満 拡張期 85mmHg 未満	収縮期 140mmHg 以上 拡張期 90mmHg 以上
血液検査	中性脂肪	増え過ぎは、肥満や脂肪肝、動脈硬化の原因となります。	(空腹時) 150mg/dl 未満 (随時) 175mg/dl 未満	300mg/dl 以上
	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。	40mg/dl 以上	34mg/dl 以下
	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。	120mg/dl 未満	140mg/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。	150mg/dl 未満	170mg/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	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。	100mg/dl 未満	126mg/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
	血清クレアチニン	老廃物の一種で、腎機能が低下すると血液中に増加します。 (単位 mg/dl)	男性 1.00 以下 女性 0.70 以下	男性 1.30 以上 女性 1.00 以上
	尿酸	尿酸が過剰な状態を高尿酸血症といい、痛風を招きます。	7.0mg/dl 未満	8.0mg/dl 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。 (単位 ml/分/1.73 m ²)	60.0 以上	44.9 以下
検尿	尿糖	尿中に糖が出ているかを調べ、糖尿病の危険度を調べます。	陰性(-)	
	尿たんぱく	尿にたんぱくが出ているかを調べ、腎臓の機能を調べます。	陰性(-)	陽性(+)以上

生活習慣を改善して、 メタボリックシンドロームから脱却しましょう！

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。

下の図は、内臓脂肪の蓄積を経て、最後には「生活の質」の低下が起きてしまうまでの流れを示しています。今年の健診結果を見ながら、自分にあてはまる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高血圧
- ③脂質異常 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：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」1つに当てはまる場合は「メタボ予備軍」と判定されます。

★生活習慣病の発症

- 肥満症 高血圧症
- 脂質異常症 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

★生活機能・生活の質の低下

- 半身のマヒ 認知症
- 日常生活の支障



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
- ゆっくり飲む
- 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）
焼酎 0.6 合（約110ml）
缶チューハイ 1.5 缶（約 520ml）

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＞

- 禁煙をはじめる日を決め、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
- 禁煙指導する医療機関「禁煙外来」に相談



【禁煙サポート・情報の問い合わせ先】

出雲市 健康増進課 ☎ 0853-21-6976

特定保健指導や再検査は必ず受けてください

健診の結果、メタボ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（ヘルシー・サポート）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。ぜひご利用ください。また「再検査通知」「要精密検査」判断された場合は、必ず医療機関を受診しましょう。



特定保健指導（ヘルシー・サポート）

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、「動機づけ支援」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、生活習慣の問題点を見つけ出し、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。

「動機づけ支援」（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、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かったけれど・・・

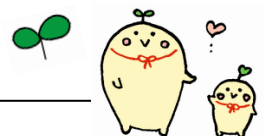
体重を減らしたい！血糖やコレステロールの値が気になって・・・

運動の指導が受けたい！という方へ、個別相談を行っています。どなたでも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：毎月1回、保健師、栄養士、健康運動指導士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 本庁および各行政センター



【おたずね・申し込み先】

出雲市役所 健康増進課 成人保健係 ☎0853-21-6979