

特定健診の結果はご覧になりましたか？健診は受診ただけで終わりではありません！  
「今は元気！」という方も、今後の健康を維持できるかは自分次第です。  
健診結果を確認し、生活習慣を見直して、いつまでも元気で健康に過ごしましょう。

## 健診結果の見方・活かし方

### ①健診結果の確認

結果に異常がないかよく確認しましょう。

基準値から外れている項目(要医療)がある場合は、医療機関を受診しましょう。

今回異常がなかった方も、年々異常値に近づいている項目はないか確認しましょう。

### ②生活習慣の改善

健診は日々の食事や運動などの生活習慣を改善するチャンスです！

健診結果をもとに、ご自身の生活習慣を見直してみましよう。

市では栄養相談や保健指導などを実施しています。お気軽にご相談ください。

### ③毎年必ず受診を

健診は毎年受診し、自分自身のからだの状態を確認することが大切です。

次年度以降も、毎年健診を受けましょう。

## 生活習慣病の怖さを知っていますか？

### ★生活習慣病とは…

食事・運動・飲酒・喫煙・睡眠など生活習慣の乱れや偏りが原因で発症や進行する病気全般のこと。

代表的な病気としては、肥満症、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などがあります。

### ★生活習慣病の特徴

#### ①重症化するまで自覚症状がない

血圧や血糖、脂質などの値が基準値より高くても、はじめのうちは症状がないことがほとんどです。症状がないからと放置していると、病気が進行し気づいた時には重症化していることがあります。

#### ②命に関わる重篤な病気を引き起こす

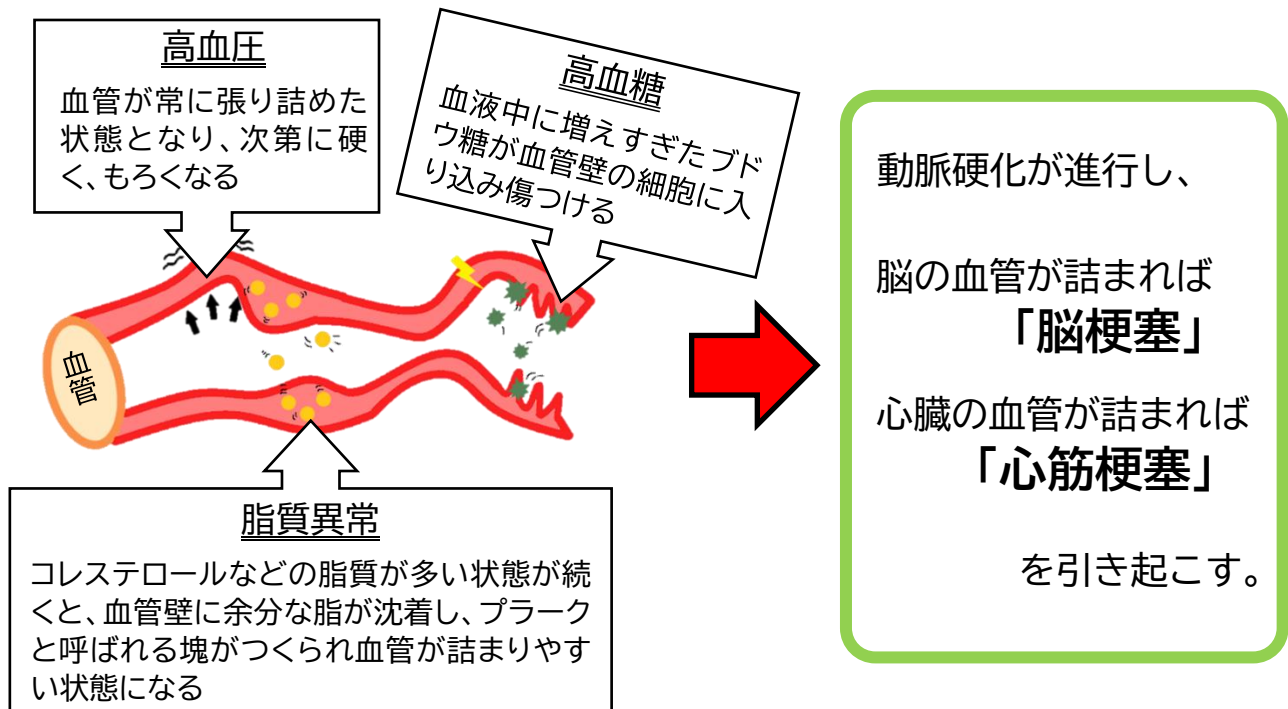
メタボや肥満、血圧・血糖・脂質などの検査値に異常がある状態を放置しておく、生活習慣病のリスクが高くなり、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気を招く危険性があります。

## なぜ、生活習慣病は命に関わる病気を引き起こすの？

### ★動脈硬化を進行させる

動脈硬化とは、血管が硬く、もろくなること。放っておくと血管が破れたり詰まったりしてしまいます。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病をそのままにしておくと、血管に負担がかかり血管を傷つけ、動脈硬化を進行させます。



## メタボの予防・改善をしよう！

### ★メタボリックシンドローム（メタボ）とは

内臓脂肪型肥満（腹囲が大きい）に加え、高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上の異常がある状態で、複数の生活習慣病を発症する準備段階とも言えます。

### ★なぜメタボがいけないのか

内臓脂肪が蓄積すると、悪玉因子が分泌され、高血圧や高血糖、脂質異常を引き起こし、高血圧・糖尿病・脂質異常症の発症や動脈硬化の進行を引き起こします。

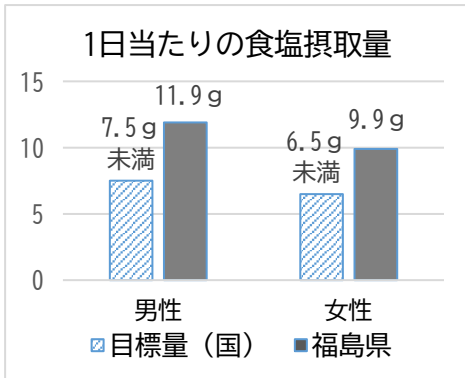


### 特定保健指導を受けましょう！

特定健診の結果、メタボによる生活習慣病のリスクが高いと判断された方には、特定保健指導の案内が届きます。保健師や管理栄養士のサポートが受けられますので、ぜひ、利用ください。

## 生活習慣の改善のポイント

### ★塩分の摂りすぎには注意しましょう！



- ・調味料は“かける”より“つけて”食べましょう
- ・干物、練り製品（ちくわ、かまぼこ等）、加工食品（ハム、ウインナー等）の塩分に気を付けましょう
- ・食品を買うときは、食品成分表示をみて、塩分が低いものを選びましょう

### ★野菜を1日 350g（5皿分）摂りましょう！

- ・野菜は体の中の余分な塩分を外に出してくれる働きがあります。
- ・野菜のおかず（副菜）を毎食 1～2 皿程度食べましょう。

#### 《1皿分の目安》



### ★ふくしま健民アプリを活用しよう！

- ・スマートフォンアプリ「ふくしま健民アプリ」を使って、気軽に健康づくりに取り組みます。
- ・健康づくりの取組を行うとポイントが加算され、県内約 1,600 店舗でお得なサービスが受けられます！

《健康ふくしまポータルサイト》



### ★喫煙しているかたへ ～禁煙のすすめ～

- ・禁煙治療を受けた人のほうが、1人で禁煙にチャレンジした人よりも約 3～4 倍禁煙成功率が高いと言われています。
- ・禁煙意志のあるかたは、「福島市 禁煙外来」で検索！

《福島市 禁煙外来》



【特定健康診査の結果の見方】

項目(単位)		基準範囲内	保健指導値	受診勧奨値	検査値からわかること			
		発症を予防する	血管変化の予防	重症化を防ぐ				
身体計測	腹囲(cm)	男	84.9 以下	85 以上		メタボリックシンドロームの判断基準となる内臓脂肪の蓄積を調べる。		
		女	89.9 以下	90 以上				
	BMI(kg/m <sup>2</sup> )	18.5~24.9	25.0 以上 18.4 以下			肥満度がわかる。 体重 kg÷身長 m÷身長 m		
血圧	収縮期(mmHg)	129 以下	130~139	140 以上		「収縮期」は血液が心臓から送り出されるとき、「拡張期」は血液が心臓に戻るときの血圧。高血圧は動脈硬化を促進させる。		
	拡張期(mmHg)	84 以下	85~89	90 以上				
糖関連	空腹時血糖(mg/dl)	99 以下	100~125	126 以上		血糖値は血液中のブドウ糖の量のことであり、血糖が高くなると糖尿病が疑われる。過去1、2ヵ月間の血糖値の平均状態がわかる。		
	随時血糖 <sup>※1</sup> (mg/dl)	99 以下	100~125	126 以上				
	HbA1c(%)	5.5 以下	5.6 以上	6.5 以上				
	尿糖【尿検査】	(-)	(±)	(+以上)			尿中に糖が含まれているか調べる。糖が出ている場合、糖尿病が疑われる。	
脂質	空腹時中性脂肪(mg/dl)	149 以下	150~299	300 以上		食事や飲酒の影響を受けやすく、増えすぎると皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられ、動脈硬化の原因となる。		
	随時中性脂肪 <sup>※2</sup> (mg/dl)	174 以下	175~299	300 以上				
	HDLコレステロール(mg/dl)	40 以上	35~39	34 以下			善玉コレステロールのこと。血中の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る。	
	LDLコレステロール(mg/dl)	119 以下	120~139	140 以上			悪玉コレステロールのこと。多いと血管の内側壁に付着し、動脈硬化が進む。	
腎機能	尿たんぱく【尿検査】	(-)	(±)	(+以上)		尿中に蛋白質が含まれているか調べる。(+)以上の場合、腎臓疾患が疑われる。(+)以上の場合、腎臓や尿道に病気や異常があることが疑われる。		
	尿潜血【尿検査】	(-)	(±)	(+以上)				
	尿酸(mg/dl)	7.0 以下	7.1~7.9	8 以上			痛風や動脈硬化をひき起こす。	
	クレアチニン(mg/dl)	男	1.14 以下	1.15~1.34			1.35 以上	腎臓に働きを調べる検査で、数値が高い場合、腎臓の障害が疑われる。
		女	0.94 以下	0.95~1.14			1.15 以上	
eGFR(糸球体ろ過量)(ml/min/1.73 m <sup>2</sup> )	60 以上	45~59	45 未満	腎機能の指標。数値の低下は、慢性腎臓病(CKD)の手がかりとなる。				
肝機能	AST(GOT)(IU/l)	30 以下	31~50	51以上		アミノ酸の代謝に必要な酵素で、肝細胞に障害があると数値が上昇する。		
	ALT(GPT)(IU/l)	30 以下	31~50	51以上				
	γ-GT(IU/l)	50 以下	51~100	101 以上			アルコールによる肝障害や胆のう、胆管の病気で高くなる。	
貧血	赤血球数(万/mm <sup>3</sup> )	男	400~579	370~399 580 以上	369 以下	少なくなると貧血を起こす。増えすぎると血液が流れにくくなり、血管が詰まりやすくなるなどの障害がおこる。		
		女	370~549	340~369 550 以上	339 以下			
	血色素量Hb(%) (g/dl)	男	13.1~17.9	12.1~13.0	12.0 以下 18.0 以上		赤血球に含まれるたんぱく質のこと。少ない場合は貧血の可能性がある。	
女		12.1~15.9	11.1~12.0	11.0 以下 16.0 以上				
Hマトリット値 血球容量(%)	男	38.0~54.9	36.0~37.9 55.0 以上	35.9 以下	血液中に含まれている赤血球の割合。貧血を調べる検査。			
	女	33.0~47.9	29.0~32.9 48.0 以上	28.9 以下				

※1食後 3.5 時間以上10時間未満に採血した場合の基準値 ※2 絶食10時間未満に採血した場合の基準値

【詳細な健診項目】※受診勧奨となった場合は、専門の医療機関を受診しましょう。

心電図検査	不整脈、心筋の肥大、虚血、刺激伝導異常などがわかります。
眼底検査	動脈硬化、高血圧、糖尿病による所見等がわかります。