

特定健診

を受けましょう！

4月から特定健診の担当になりました健康課の新人保健師です。皆さん、1年に1度の健診は受けていますか？今回は、特定健診についてご紹介します！



健康課 福田

特定健診とは？



血管が傷つき動脈の血管がもろくなることでおこりやすくなる心筋梗塞や脳卒中、腎不全などの**重大な病気**になる兆しを見つけることができるとても有効な健診です。

特定健診を受けることで**重大な病気の発症**を予測できます。

たとえば…**生活習慣病** など

生活習慣病の特徴

- ・自覚症状がほとんどないまま進行する
- ・長年の生活習慣が影響する



！ 検査項目を見てみましょう

重大な病気になる原因として高血圧、高血糖、脂質異常などがあげられます。これらは**自覚症状がないまま悪化**するため、定期的に検査を行い、血管へ影響する数値かどうかを確認する必要があります。下の表は、**血管への影響**を見ることができる検査項目です。



		検査項目	基準値	
血管への影響 (動脈硬化の危険因子)	内臓脂肪の蓄積	中性脂肪	空腹～149mg/dℓ 食後～174mg/dℓ	脂質
		HDLコレステロール	40～80mg/dℓ	
		AST (GOT)	～30IU/ℓ	肝臓の機能
		ALT (GPT)	～30IU/ℓ	
		γ-GT (γ-GTP)	～50IU/ℓ	
	内皮障害	血圧	収縮期	130mmHg未満
			拡張期	80mmHg未満
	インスリン抵抗性	尿酸	～7.0mg/dℓ	
		血糖	空腹～99mg/dℓ 食後～139mg/dℓ	
		HbA1c (NGSP)	～5.5%	
	尿糖	—		

内臓脂肪の蓄積は血管の壁を修復する物質を減らし、血管の壁を傷つける物質を増やします。

内皮障害を見ることで血管の内側を傷つける度合を予測することができます。

インスリン抵抗性とは血糖を下げるホルモンであるインスリンの働きが弱くなることです。



これらの数値の悪化が重なることや、その状態が長年続くことにより血管がもろくなり、心筋梗塞や脳卒中などの病気を起こしてしまう可能性が高くなります。

※特定健診の検査項目の一部

血管は血液や酸素、栄養分を身体の各所に送る大切な身体の一部です。この機会に健診を受けて、血管への影響や生活習慣病の予防方法について考えていきましょう。「人生100年時代」といわれる中で、できる限り健康な生活を送るために、ぜひ健診を受けてください。



詳しくは5月に各家庭にお配りしたチラシをご確認ください。

健康課 健康づくり係 ☎0954-23-9131

