

大切なあなたを守る特定健診・特定保健指導 ⑤項目別！特定健診でわかること

今月は阿久比町特定健康診査（以下文中では「特定健診」とします。）で検査を行う代表的な項目について、その検査結果からわかることを紹介します。



健診や人間ドックの結果がある方は、ご自身の数値をチェックしてね!! ↓

身体計測

腹囲を測定して内臓脂肪の蓄積を調べるほか、身長と体重からBMIを計算して肥満度を判定します。腹囲が基準範囲を超えている場合は、内臓脂肪の過剰な蓄積があると推定され、メタボリックシンドローム（メタボ）の可能性が高くなります。

腹囲測定値

性別	基準範囲	肥満
男性	85cm未満	85cm以上
女性	90cm未満	90cm以上

中性脂肪

体内で最も多い脂肪で、糖質がエネルギー源として脂肪に変化したものです。必要以上に増えると体内に蓄積されて肥満や脂肪肝などを招きます。

中性脂肪測定値（単位 mg / dL）

保健指導判定値	受診勧奨判定値
150～299	300以上

運動不足、食べ過ぎ、飲み過ぎなどにより増加し、血液中の中性脂肪が増え過ぎると脂質異常症や動脈硬化を進行させます。

HDLコレステロール・LDLコレステロール

HDL（善玉）コレステロールは余分なコレステロールを血中から肝臓へ戻す働きがあり、LDL（悪玉）コレステロールは肝臓のコレステロールを血管壁へ運ぶ働きがあります。HDLが少なくてもLDLが多くても動脈硬化を促進します。

HDL コレステロール測定値（単位 mg / dL）

保健指導判定値	受診勧奨判定値
35～39	34以下

一般に食生活の偏りや運動不足によってLDLが増えHDLが減ります。また、適度な運動習慣や適量の飲酒によってHDLが増えることが分かっています。HDLとLDLのどちらが増えるかは、日々の生活習慣が大きく影響しています。

LDL コレステロール測定値（単位 mg / dL）

保健指導判定値	受診勧奨判定値
120～139	140以上

ヘモグロビンエーワンシー HbA1c

赤血球中に含まれるヘモグロビンにブドウ糖が結合したものをHbA1cといいます。

HbA1c（NGSP）測定値（単位 %）

保健指導判定値	受診勧奨判定値
5.6～6.4	6.5以上

血糖値は検査直前の食生活等の影響を受けやすいのに対し、HbA1cは過去1～2か月の平均的な血糖の状態を推定できるため、糖尿病のコントロール状態がわかります。

メタボリックシンドロームの判定

特定健診では健診結果から①内臓脂肪型肥満（おなかの内臓のまわりに脂肪がたまる肥満）であり、②脂質異常③高血糖④高血圧のうち2つ以上を併せ持つ方を「保健指導対象者」として判定します。それぞれの危険因子（①、②、③、④）がまだ病気でない軽い状態でも、重なることで命に関わる心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こすリスクが高くなります。

健康で生き生きした生活を続けるために行動を起こしませんか。本号に平成26年度の特定健診について掲載しています。日程を確認してぜひ受診してください。

次回は「生活習慣改善のポイント」について紹介します。

■ 問い合わせ先 住民福祉課国保年金係 ☎(48)1111（内214・216）