

# 特定健診は、自分自身の健康状態を知る良い機会です

特定健診は今の身体の状態をチェックし、病気の発症や重症化を予防すること、また早めの治療につなげることを目的に実施しています。日ごろの生活習慣が大きく関係している生活習慣病は、自覚症状がないまま進行していくため、特定健診で自分自身の健康状態を知りましょう！

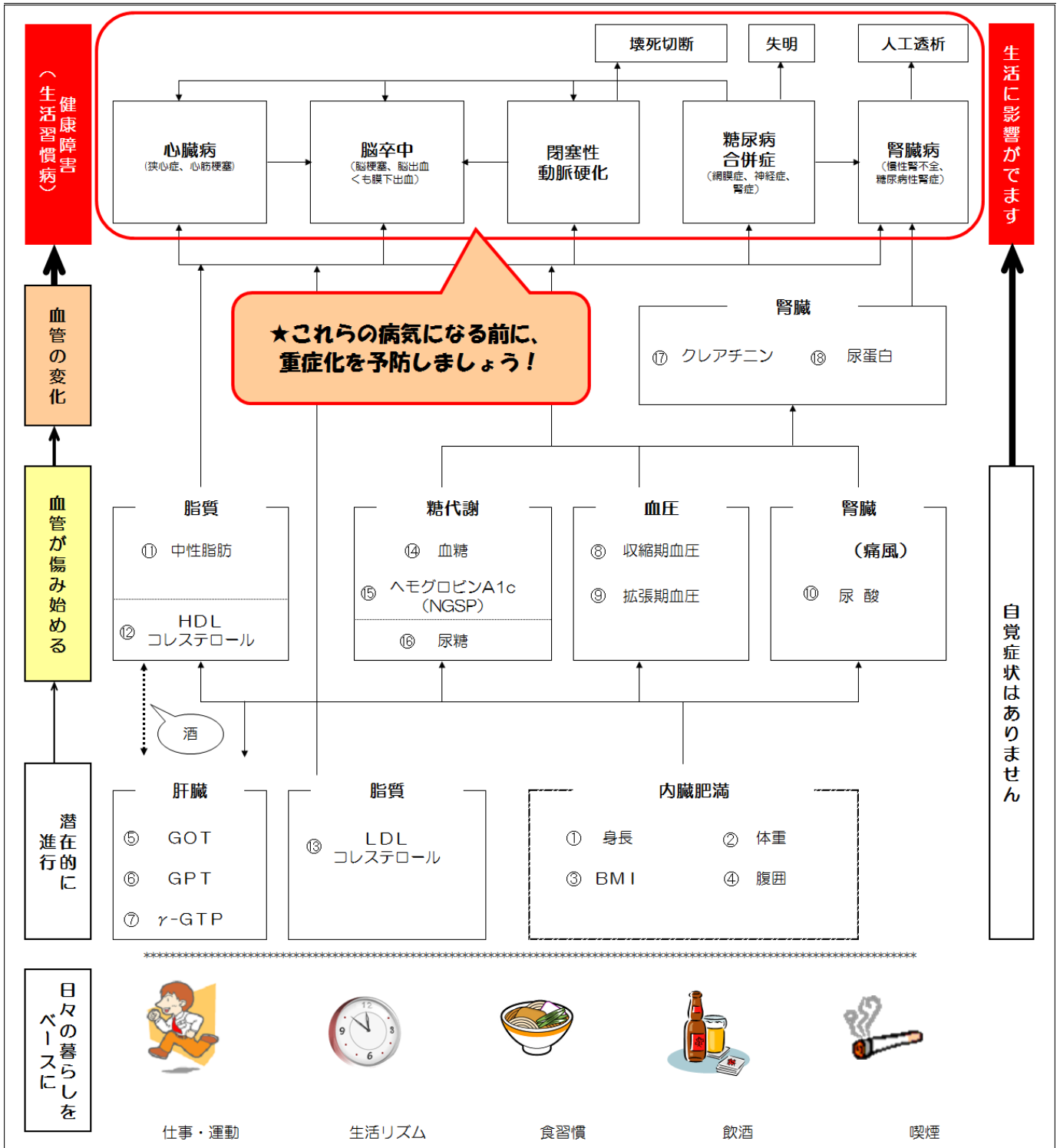
★★健診項目は下図①～⑱の18項目です。

検査項目			基準値	↓↓こんなことをみます↓↓	↓↓こんなことが分かります↓↓		
健診受診者全員が実施する健診項目	身体計測	①	身長	cm	身体の大きさをみます	①～⑬の項目からは、 <b>メタボリックシンドローム</b> (内臓脂肪症候群) になっているかどうか分かります	
		②	体重	kg			
		③	BMI	18.5～24.9			
	肝機能	④	腹囲	男～84.9cm 女～89.9cm	内臓脂肪の蓄積をみます		
		⑤	GOT	～30U/l			
		⑥	GPT	～30U/l			
	血圧	⑦	γ-GTP	～50U/l	血管の内皮障害をみます		
		⑧	収縮期血圧	～129mmHg			
	血中脂質	⑨	拡張期血圧	～84mmHg	脂質異常をみます		
		⑩	尿酸	～7.0mg/dl			
		⑪	中性脂肪	30～149mg/dl			
	インスリン抵抗性	⑫	HDLコレステロール	40～119mg/dl	糖尿病をみます		⑭～⑯の項目からは、 <b>糖尿病</b> になっているかどうか分かります
		⑬	LDLコレステロール	60～119mg/dl			
		⑭	血糖	空腹時 ～99mg/dl			
	腎機能	⑮	HbA1c(NGSP値)	～5.5%	GFR(糸球体ろ過量)を算出し、腎機能の評価します		⑰～⑱の項目からは、 自覚症状に出るからでは遅い <b>腎不全</b> になっているかどうか分かります
		⑯	尿糖	(-)			
	詳細な健診項目	血液	⑰	クレアチニン	男～1.0mg/dl 女～0.7mg/dl		貧血・易血栓化をみます
			⑱	尿蛋白	(-)		
			赤血球	男400～539万/mm <sup>3</sup> 女360～489万/mm <sup>3</sup>			
心臓			心電図		血管変化をみます		
	脳		眼底検査				

※特定健診受診者のうち、医師の判断により一定の基準に該当するものは詳細な健診(貧血検査・心電図検査・眼底検査)があります。

**健診データと身体の状態の結び付け方**

1. 左図の18個の健診項目のうち、基準値からはずれているものに印を付け、右図にある同じ項目にも印をつける。
2. 印を付けた位置が、どの段階にあるのか確認する。



健診結果と生活習慣、また病気発症とのつながりを知ること、健康を維持し、病気を予防していきましょう!

