

情報提供用紙例

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↓↓	調べること		
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	身長と体重からBMIを算出し、肥満度をみます。	
		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	内臓脂肪型肥満かどうかを判定します。	
		⑤ GOT	～30U/l			血液中の肝細胞の酵素を調べて、主に肝臓の機能(肝細胞の破壊の程)をチェックします。
		⑥ GPT	～30U/l			
	血圧	⑦ γ -GTP	～50U/l		血管の内皮障害をみます	血液中に含まれる胆管の酵素を調べて、主にアルコール性肝障害の有無を判定します。
		⑧ 収縮期血圧	～129mmHg			心臓が正常に動いているか、また高血圧・低血圧の有無をチェックします。
	代謝系	⑨ 拡張期血圧	～84mmHg		動脈硬化の危険因子	
		⑩ 尿酸	～7.0mg/dl			
	血中脂質	⑪ 中性脂肪	30～149mg/dl	脂質異常をみます		血液中の老廃物の量などを測定します。
		⑫ HDLコレステロール	40～119mg/dl		血液中の中性脂肪の量を測定します。	
		⑬ LDLコレステロール	60～119mg/dl		血液中に含まれる動脈硬化を防ぐ善玉コレステロールの量を測定し、動脈硬化の危険度をチェックします。	
	インスリン抵抗性	⑭ 血糖	空腹時 ～99mg/dl	糖尿病をみます	血液中のブドウ糖の量を測って、糖尿病の危険度をチェックしています。	
		⑮ HbA1c(NGSP値)	～5.5%		1～2か月にわたる血糖コントロールの目安です。	
		⑯ 尿糖	(-)		尿検査により、糖尿病の危険度をチェックしています。	
	腎機能	⑰ クレアチニン	男～1.0mg/dl 女～0.7mg/dl	GFR(糸球体ろ過量)を算出し、腎機能を評価します	血液中のクレアチニンを測り、腎機能の異常をチェックしています。	
		⑱ 尿蛋白	(-)		尿の中に漏れ出た、尿蛋白を調べて腎機能の異常チェック。	
詳細な健診項目	血液	赤血球	男400～539万/mm ³ 女360～489万/mm ³	貧血・易血栓化をみます	貧血があるかどうか分かります	
		血色素量	男 13.1～16.6g/dl 女 12.1～14.6g/dl			
		ヘマトクリット値	男38.5～48.9% 女35.5～43.9%			
	心臓	⑲ 心電図		心臓の状態をみます	不整脈や心臓肥大など虚血性心疾患を起こす可能性があるかどうか分かります	
	脳	⑳ 眼底検査		血管変化をみます	眼球の網膜を調べて動脈硬化の進行度をチェックしています。	
	腎臓	(⑱) 血清クレアチニン検査	男～1.0mg/dl 女～0.7mg/dl	腎臓の働きをみます	血清クレアチニン、年齢、性別から推算糸球体濾過量(eGFR)を計算し、腎臓の働きが分かります	

※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。