

これからも健康に過ごすために 健診を受けましょう



特定健診は、生活習慣病*を早期発見するためのものであり、
生活習慣を改善することにより、病気の予防につながられるものです。

これからも健康に過ごすために、健診で身体の状態を確認し、よりよい生活習慣を考えてみましょう。

* 食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称。



自分の健診結果をみる 現在の数値はどうか？ 過去の結果と比べてどうか？

体格

基準値

☐ BMI 18.5~24.9

(BMI: 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m)

☐ 腹囲 男性 85 cm未満

女性 90 cm未満

* 内臓脂肪の過剰な蓄積は、動脈硬化を進行させる



血圧

基準値

☐ 収縮期血圧 130mmHg 未満

☐ 拡張期血圧 85 mmHg 未満

* 血圧が高い状態は、血管を
厚く硬くし、心臓への負担も
大きくなる

血糖

基準値

☐ 空腹時血糖 100mg/dl 未満

☐ HbA1c 5.6 % 未満

☐ 尿糖 (—)

* 糖尿病や合併症の危険性、
腎機能低下にも影響

脂質

基準値

☐ 中性脂肪 150mg/dl 未満

☐ HDL コレステロール 40mg/dl 以上

☐ LDL コレステロール 120mg/dl 未満

* 血液中の脂質が溜まり、
血管を詰まらせる危険性



メタボリックシンドローム (通称メタボ) にも注意



メタボとは、内臓脂肪の蓄積に 高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、
心臓病や脳卒中などになりやすい病態。

(引用: 厚生労働省 e-ヘルスネット)

下記の3項目のうち、2項目以上該当

内臓脂肪型肥満(腹囲基準値以上) +

高血圧・高血糖・脂質異常

(喫煙もリスク因子)

!! 過剰な内臓脂肪から
動脈硬化を進行させる
ホルモンが分泌

!! **動脈硬化**が加速し、
病気の症状が悪化

あなたの血管の中では...

圧がかかる 傷がつく

動脈硬化

!! 心臓病・脳卒中

糖尿病合併症・腎臓病 などに

つながる可能性

↓
障害や死亡につながることも...

メタボに該当しなくても、油断は禁物。

基準値より「ちょっと高め」が肥満・高血圧・高血糖・脂質異常が重なると、心臓病の発症率が高くなります。

「要精密検査」の結果が出たときは、必ず早めに受診してください。

あなたの健康づくりを専門スタッフが応援！

特定健診の結果、生活習慣を改善することでメタボを解消し、健康を維持することを目的に
特定保健指導を実施しています。対象の方には、ご案内しています。

他にも、健康づくりに関する講座も開催していますので、お身体のことでも気になることがありましたら、
問い合わせ先まで ご連絡ください。

問い合わせ先: 鶴岡市健康課 ☎0235-35-0149