

私の

健診結果の記録

年 月 日 (健診施設名:)

特定健診の基本項目	今回の健診結果	判定値
* BMI		25 以上
* 腹囲		男性 85cm以上 女性 90cm以上
* 血圧	収縮期	130mmHg 以上
	拡張期	85mmHg 以上
* 血糖	空腹時血糖	100mg/dL 以上
	HbA1c	5.6% 以上
* 血清脂質	中性脂肪	150mg/dL 以上
	HDLコレステロール	40mg/dL 未満
	LDLコレステロール	120mg/dL 以上
	Non-HDLコレステロール	150mg/dL 以上
肝機能	γ-GT (γ-GTP)	51U/L 以上
	AST (GOT)	31U/L 以上
	ALT (GPT)	31U/L 以上
尿糖		(±) 以上
尿たんぱく		(±) 以上

注意すべき症状や
疑われる病気

糖尿病、高血圧症、
心筋梗塞、痛風、
脂肪肝など

高血圧症、心筋梗塞、
糖尿病、脂質異常症など

糖尿病、心筋梗塞、
脳卒中など

動脈硬化、脂質異常症、
糖尿病、痛風、
脂肪肝など

アルコール性肝障害、
脂肪肝、
急性・慢性肝炎など

糖尿病、
糸球体腎炎、
心筋梗塞など

*のついた項目は、特定保健指導の階層化に用いられる項目です

判定区分

健診の判定結果を正しく受け止め、自分の健康状態を把握しましょう。

A

異常なし

今は問題ありません。油断せずに、これを機会に年齢を考慮したからだのメンテナンスを行っていきましょう。

B

有所見だが、
日常生活に
支障はなし

ごく軽度の異常が見られるものの、まずは心配ないでしょう。次の健診の際、変化に気を配りましょう。

C

要経過観察・
生活習慣の
改善

軽度の異常はあるものの、日常生活に支障はありません。生活習慣を見直し、必ず次の健診の際、経過を見ましょう。

D

要再検査
または
要精密検査

異常が見られます。必ずしも病気であるとは限りませんが、早めに再検査を受けましょう。

E

要治療

病気の可能性があります。医師に相談してください。もしくは、治療を続けてください。

生活習慣病予防のために

特定健診の結果 を活用しましょう

特定健診を受診する重要性

生活習慣病（糖尿病や高血圧症など）の患者数は年々増加しており、重症化すると、心疾患や脳血管疾患などの重大な病気を引き起こす危険性があります。生活習慣病は、自覚症状がほとんどないまま進行することも多いため、受けた健診の結果から、自らの健康状態が初めてわかることもあり、これを機会に生活習慣を振り返ることが出来ます。特定健診には、メタボリックシンドロームかどうかを調べる検査項目が含まれています。まずは、自分の健診結果を見て、数値をチェックしてください。気になる数値のある人は、生活習慣の改善を今日から始めていきましょう。

あなたはメタボリックシンドロームですか？

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に、高血圧・高血糖・脂質代謝異常のいくつかを組み合わされ、動脈硬化性疾患になりやすい状態をいいます。

【腹囲】

男性 85cm以上 女性 90cm以上

+

以下の3つのうち、2つ以上当てはまる

【血圧】

収縮期血圧 (最大血圧)
130mmHg 以上
拡張期血圧 (最小血圧)
85mmHg 以上

【血中脂質】

中性脂肪 150mg/dL 以上
または、
HDL コレステロール
40mg/dL 未満

【血糖値】

空腹時血糖値
110mg/dL 以上
(特定保健指導の階層化では100mg/dL以上)
または、
HbA1c5.6%以上

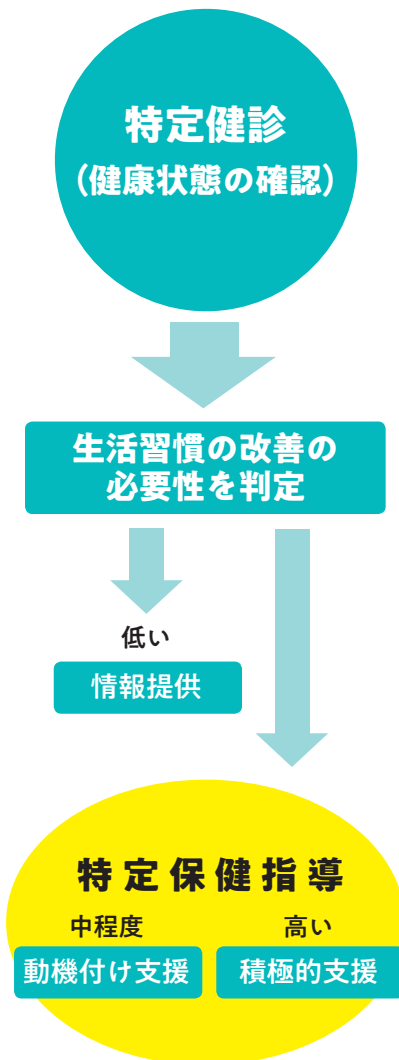
各個人に合った指導で、生活習慣の改善へ！

特定保健指導ってなに？

特定健診の結果から、生活習慣の改善により生活習慣病の予防効果が大きく期待できる人に、専門スタッフ（医師・看護師・保健師・管理栄養士など）が保健指導を実施します。

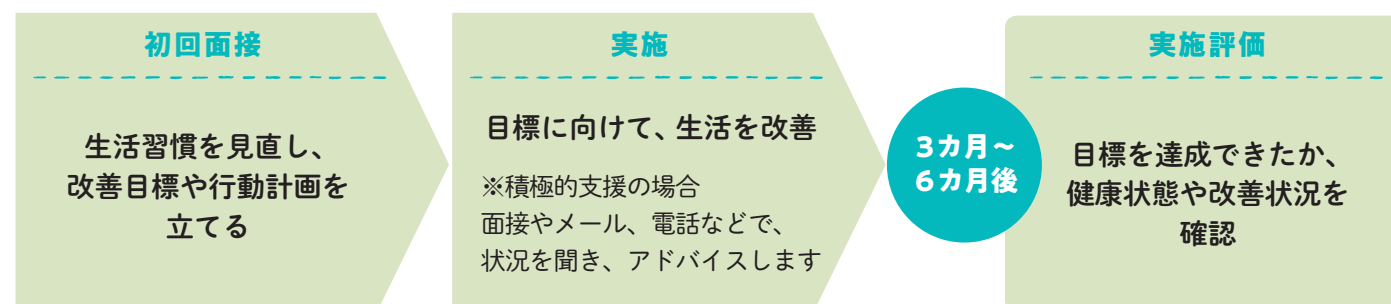
アプリで見える化すると、やる気がアップ！

毎日の体重と血圧の記録には、アプリを使うのがおすすめです。保存したデータを自動的にグラフ化してくれるので、推移や変化をわかりやすく確認できます。



特定保健指導の流れ

医師、看護師、保健師、管理栄養士がサポートします



※各機関によって、保健指導の内容は異なります。

テレビ電話などによる初回面接もOK

3ヵ月間の特定保健指導の費用は健保組合が負担!