

健診を活用しよう

（メタボリック シンドロームとは？）

40歳～74歳の人を対象に、平成20年度から、メタボリックシンドロームに着目した特定健診・特定保健指導が実施されています。メタボリックシンドロームとは、内臓の周囲に脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて、脂質異常、高血圧、高血糖のうち二つ以上を合わせもった状態をいいます。内臓脂肪型

肥満(腹囲)、脂質異常、高血圧、高血糖は、一つ一つの数値は治療が必要なほど高くなくても、重なることで血管の負担が大きくなります。これを放置すると動脈硬化が進み、三つ以上重なると、心臓病になるリスクが危険因子が一つもない人の約36倍にもなります。

特定健診では健診結果を3つにレベル分けします。結果が「積極的支援」と「動機づけ支援」に該当した人は、生活習慣改善のための特定保健指導を受けることになります。

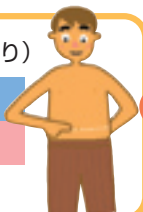
特定健診で
チェックされる
検査はコレ！

1 腹 囲（おへそ回り）

男性 85cm以上

女性 90cm以上

（内臓脂肪面積が男女とも
100cm²以上に相当）



2 血清脂質

中性脂肪値 150mg/dL以上
HDLコレステロール値 40mg/dL未満
のいずれかまたは両方

3 血 圧

最高(収縮期)血圧 130mmHg以上
最低(拡張期)血圧 85mmHg以上
のいずれかまたは両方

4 血 糖

空腹時血糖値 100mg/dL以上
HbA1c 5.2%以上
のいずれか(または両方)

特定健診と特定保健指導の流れ

40歳～74歳の健診受診者は、生活習慣病の進行をチェックする項目を検査し、喫煙歴など生活習慣に関する問診も受けます。健診と問診結果から総合的に診断されて3段階にレベルが分けられ、レベルに応じて特定保健指導が行われます。

