

## 特定健診の結果を活かしていますか？

今年度の特定健診の結果はいかがでしたか？

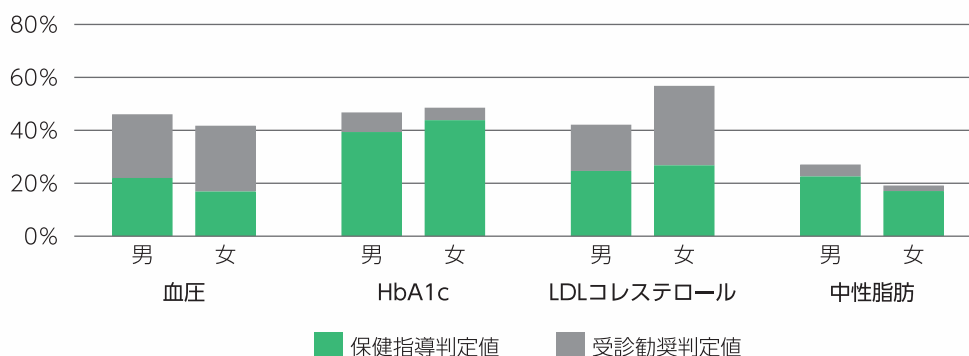
検査結果で、受診勧奨判定値の項目はありませんか？受診勧奨判定値とは、適切な治療が必要な状態をあらわしています。放っておくと、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中など、命に関わる病気や、失明や腎不全など、糖尿病の合併症を引き起こす危険性が高まります。必ず、医療機関を受診し、医師に相談しましょう。

また、受診勧奨判定値の項目がなくても、保健指導判定値の項目や、昨年度と比べ、悪化している項目がないかを確認し、食生活や運動、睡眠などの生活習慣の見直しをしてみましょう。保健センターでは、健康相談を毎月第1月曜日10時～11時30分を実施し、相談をお受けしています。

検査結果は、体の中で起きていることをあらわしています。ぜひ、ご自分の健康管理に役立ててください。

そして、健診は、毎年受診し続けることにより、体の中で起きている小さな変化がわかり、生活習慣病が忍び寄ることに気づくことができます。年に1度は健診を受け、変化に気づき、対応することで、生活習慣病を予防しましょう。

国保 平成28年度特定健診 有所見者率



	検査項目	保健指導判定値	受診勧奨判定値
肥満	腹囲(cm)	男性85cm以上・女性90cm以上	—
	BMI	25以上	—
血圧	血圧(mmHg)	収縮期 130以上	収縮期 140以上
		拡張期 85以上	拡張期 90以上
糖代謝	HbA1c(%)	5.6以上	6.5以上
	空腹時血糖(mg/dl)	100以上	126以上
脂質	中性脂肪(mg/dl)	150以上	300以上
	HDLコレステロール(mg/dl)	39以下	34以下
	LDLコレステロール(mg/dl)	120以上	140以上
肝機能	AST(GOT)(IU/L)	31以上	51以上
	ALT(GPT)(IU/L)	31以上	51以上
	γ-GTP(IU/L)	51以上	101以上



### 生活習慣改善のヒント

- 1 今より10分多く動こう。
- 2 しっかり噛んで食べよう
- 3 寝る2時間前は食べるのをやめよう。
- 4 野菜から食べよう。
- 5 減塩しよう。(ラーメンの汁を残す など)
- 6 睡眠を大切にしよう。

