

# 特定健診を受けましょう

岡健康増進課 ☎32-2069



特定健診は、肥満症や高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病に着目した検査で、生活習慣の中に潜む病気の原因を発見し、予防していくために必要な健康診査です。

今回は、特定健診で行う検査と結果からわかる病気などを紹介します。

## ■検査結果から分かるメタボリックシンドローム

生活習慣病は、内臓に脂肪が蓄積した肥満(内臓脂肪型肥満)が主な原因であることが分かっています。内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態を「メタボリックシンドローム」といいます。

### メタボリックシンドロームの基準

腹囲が、男性=85cm以上  
女性=90cm以上

で

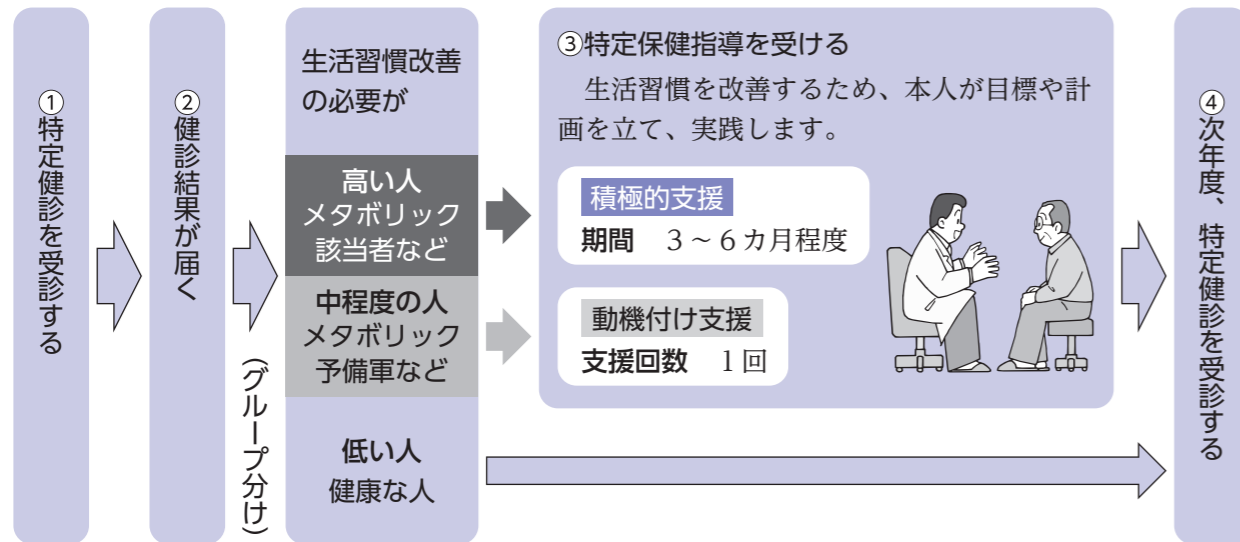
高血糖、高血圧、脂質異常の内、  
2つ以上の症状

がある人



## ■生活習慣を見直す、特定保健指導

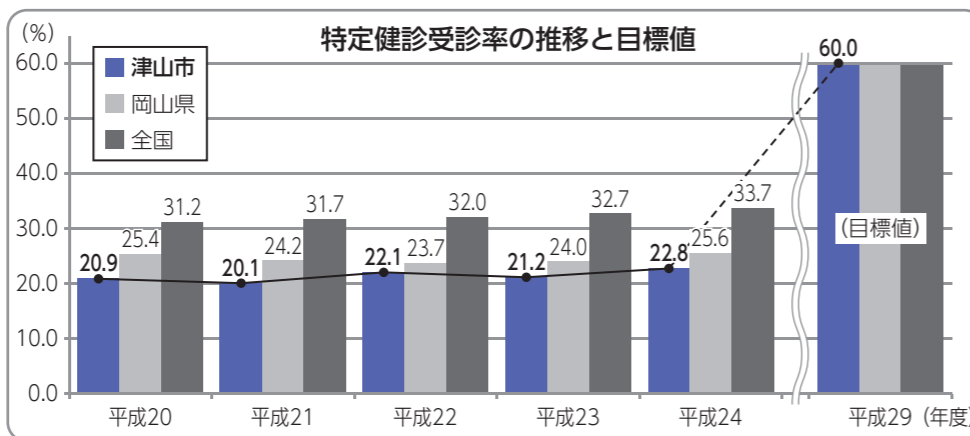
特定健診の結果、生活習慣病の発症の危険度が高い人には特定保健指導を受けることを勧めています。



## ■こんなに低い！受診率

市国民健康保険に加入する人の特定健診の受診率(40~74歳)は、平成24年度で22.8%です。これは、県下27市町村中、21位の低さです。

市では、平成29年度の目標値を60%に設定し、皆さんに受診を呼び掛けています。



6月1日から、市内の医療機関で特定健診が始まります。広報つやま5月号に『平成26年度の健(検)診等のお知らせ』を折り込んでいます。医療機関や集団検診で、特定健診、高齢者健診、各種がん検診を受けましょう



## 検査の内容

**対象** 津山市国民健康保険の被保険者で、40~74歳の人

### 問診

体調や日常生活習慣(運動、飲酒、喫煙など)、服用している薬、病歴などを確認します。

**身体測定(身長・体重・腹囲)** 身長と体重からBMI(肥満度)が分かります。また、腹囲が増えると内臓脂肪の増加が疑われます。

**計算方法** BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

**BMIの基準値** 標準=18.5以上25未満、**低体重**=18.5未満、**肥満**=25以上

**腹囲の基準値** 男性=85cm未満、女性=90cm未満

**発見できる病気** 糖尿病、心筋梗塞、脳卒中など

**血圧測定** 血圧の最大値と最低値を測定します。

**血圧の基準値** 最大値=129mmHg以下、最低値=84mmHg以下

**発見できる病気** 高血圧、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中など

**血液検査** 血液の中性脂肪や善玉・悪玉コレステロール、赤血球量など、さまざまな数値を測定することで、病気の前兆や進行具合などが分かります。

**発見できる病気** 肥満、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中、肝炎、脂肪肝(脂質異常)、アルコール性肝炎、腎臓障害、痛風、尿路結石、貧血、多血症、高血糖、糖尿病など

**検尿** 尿に含まれる糖やタンパクを調べることで、病気の前兆や進行具合などが分かります。

**発見できる病気** 糖尿病、腎臓疾患など

### 心電図検査

心臓が鼓動する際に生じる電流を計り、心臓の状態を調べます。

**発見できる病気** 心臓に関する疾病など

### 眼底検査

目の奥の網膜の状態を調べます(医師の判断により実施します)。

**発見できる病気** 動脈硬化、目の病気など

### 理学的所見(視診・触診・聴診)

内科医が、受診者に視診や触診、聴診を行い、指導などを行います。

特定健診は、特別な検査ではありません。皆さんの健康状態を確認する検査です。

