

特定健診

「健診結果でみえるからだからのサイン」～年に1回の点検を～



| 検査項目 | 基準値 | この検査でわかること | 精密検査に行く場合 | |
|------|------------|-------------------------|--|------------|
| 体格 | BMI | 18.5～24.9 | BMIが基準値よりも低い場合は骨粗鬆症や筋肉量低下が疑われ、BMIが基準値よりも高い場合はメタボリックシンドロームの危険性が高まります。 | |
| | 腹囲 | 男：84.9以下 女：89.9以下 | 内臓脂肪の蓄積度合いと関係があり、基準値を超えるとメタボリックシンドロームになる危険性が高まります。 | |
| 血圧 | 収縮期血圧 | 120未満 | 心臓から血液を送り出したり、末端まで行った血液を心臓に戻す時に血管にかかる圧力を測定しています。血圧が高い状態が続くと血管が早く老化するため心臓病や脳卒中、腎臓病などの危険性が高まります。 | 循環器科 内科 |
| | 拡張期血圧 | 80未満 | | |
| 血中脂質 | 中性脂肪 | 空腹時：30～149 随時：30～174 | 主にエネルギーとして利用され、残りは脂肪として体内に蓄えられます。多すぎるとHDLコレステロールを減少させ、LDLコレステロールを血管壁に付着しやすくするため、動脈硬化や脂肪肝などのリスクが高まります。低すぎる場合、低栄養などが疑われます。 | 内科 |
| | HDLコレステロール | 40～119 | 善玉コレステロールで、血管壁についた余分なコレステロールを肝臓に運び、血管壁をきれいにする働きをします。喫煙や運動不足、肥満などで低くなることもあり、動脈硬化のリスクが高まります。 | |
| | LDLコレステロール | 60～119 | 悪玉コレステロールで、コレステロールを末梢の組織に運びます。動脈硬化の危険因子で、高値になると心筋梗塞や脳梗塞など虚血性疾患のリスクが高まります。 | |
| 肝機能 | AST | 30以下 | 肝臓に含まれる酵素です。肝炎、脂肪肝、飲酒など肝臓にダメージを受けると、酵素が血液中に流れ出し、値が高くなります。なお、ASTは心筋や骨格筋の障害でも異常値を示すことがあります。 | 消化器科 内科 |
| | ALT | 30以下 | | |
| | γ-GTP | 50以下 | | |
| 血糖 | 血糖 | 空腹時：70～99 随時：70～139 | 血糖とは、血液中に含まれるブドウ糖のことです。血液中のブドウ糖の濃度が血糖値です。血糖値が高いと糖尿病の可能性が高まります。 | 内科 |
| | HbA1c | 5.5以下 | 赤血球中のヘモグロビンが血中のブドウ糖と結合したものです。直近1～2か月間の血糖値の状態を反映します。血糖値と違い、直前の食事の影響を受けません。高値であれば普段の血糖値が高いことを示します。 | |
| 尿一般 | 尿糖 | 陰性 (-) | 尿中に混ざったブドウ糖のことです。糖が出た場合、血糖値が高い状態ということで糖尿病の可能性が高いです。非糖尿病性尿糖もあるので、鑑別が必要です。 | 内科 |
| | 尿蛋白 | 陰性 (-) | 血液に含まれるたんぱく質が尿に出てきたもので、陽性(+)の場合は腎臓や尿管などの障害が疑われます。健康な人でも、発熱や疲労、激しい運動後など一時的に陽性になることがあります。 | |
| | 尿潜血 | 陰性 (-) | 肉眼ではわからない微量の血液が尿に含まれていないかを調べます。腎炎、尿道炎、膀胱炎、腎臓結石や尿管結石などの異常を発見する手がかりになります。 | |
| 代謝 | 尿酸 | 2.1～7.0 | プリン体が体内で分解されるときに作られる老廃物の一種です。尿酸値が上昇すると痛風の危険性が高まります。 | 内科 |

● 詳細な健診の項目の説明

| | | | | |
|-------|-----------------|----------------------------|---|------------|
| 貧血 | 赤血球数 | 男：400～539 女：360～489 | 赤血球や血色素(ヘモグロビン)は体内に酸素を運ぶ働きをしています。ヘマトクリットは血液中に赤血球がどのくらいの割合で含まれているかを表します。数値が高ければ多血症、低ければ貧血が疑われます。 | 内科 血液内科 |
| | 血色素(ヘモグロビン) | 男：13.1～16.3 女：12.1～14.5 | | |
| | ヘマトクリット | 男：38.5～48.9 女：35.5～43.9 | | |
| 腎機能 | クレアチニン | 男：1.00以下 女：0.70以下 | 筋肉を動かすためのエネルギーを使った後に出てくる老廃物の一種で、腎臓の機能を見る検査です。腎臓の機能が低下すると、老廃物(クレアチニン)の排泄がうまくできず、体の中にたまり高値となります。数値が高いと腎炎や腎不全が疑われます。 | 腎臓内科 内科 |
| | e-GFR(推算糸球体ろ過量) | 60.0以上 | 腎臓が老廃物をどのくらい尿に排泄できる能力があるかをみる検査です。数値が低いほど腎臓の動きが悪いということを示しています。 | |
| 心電図検査 | | | 心臓の筋肉が動くときに発生する電気的変化から、心臓の異常を調べる検査です。狭心症や心筋梗塞などの心疾患や、不整脈の有無を調べます。 | 循環器科 |
| 眼底 | | | 眼底とは目の奥の部分で、体の中で唯一血管をそのまま観察できる部位です。この検査で高血圧、動脈硬化の程度、糖尿病の合併症の有無などを調べます。また、緑内障、黄斑変性などの眼疾患についてもわかります。 | 眼科 |

今年も受けた？ がん検診

がんの現状

がん罹患率順位(2021)

| 性別 | 1位 | 2位 | 3位 |
|----|-----|----|----|
| 男性 | 前立腺 | 大腸 | 肺 |
| 女性 | 乳房 | 大腸 | 肺 |

大腸がんは男女共に診断される人も亡くなる人も多い！

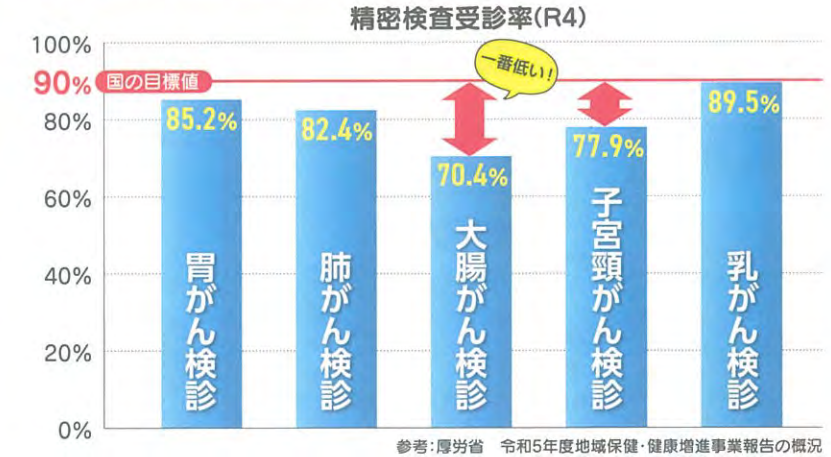
がん死亡数順位(2024)

| 性別 | 1位 | 2位 | 3位 |
|----|----|----|----|
| 男性 | 肺 | 大腸 | 胃 |
| 女性 | 大腸 | 肺 | 膵臓 |

※がん罹患率順位
がんと診断された人が多い順位
※がん死亡数順位
がんで亡くなった人が多い順位

参考：国立がん研究センター がん情報サービス

精密検査受診状況



精密検査は必ず受診しましょう！

精密検査の項目があった方へ

1 診療科を決める

◎精密検査が必要な健診項目に合った診療科を探す

受診する科は下記を参考にしな

2 医療機関を探す

◎まずはかかりつけ医へ

◎病床数が200床以上の医療機関は紹介状が必要な場合があります

医療機関へ電話で確認すると安心だね！

熊本県医師会精密検査 検索
www.kumamoto.med.or.jp

3 医療機関を受診する

◎マイナンバーカード(資格確認証)、健診結果一式を持っていく

◎健診結果に精密検査通知書が同封されていた場合は窓口へ提出する

◎不明点は市町村または下記までお問合せください

熊本県総合保健センター 健康支援室 096-365-2586

肺 呼吸器科・内科

- CT検査
 - 気管支内視鏡検査
 - 胸部X線検査
-

大腸 消化器科・内科

- 大腸内視鏡検査
- 生検(組織診)

子宮 婦人科

- コルポスコープ検査
- 超音波検査
- 生検(組織診)
- MRI検査

※子宮頸部がん検診では、他の婦人科の病気が見つかることもあります。近くの婦人科で治療が必要か、ご相談ください。

前立腺 泌尿器科

- 経直腸的超音波
- MRI検査
- 生検(組織診)

胃 消化器科・内科

- 胃内視鏡検査
 - 生検(組織診)
 - ピロリ菌検査
-

乳房 乳腺外科・外科

- 乳房超音波検査
- MRI検査
- 細胞診
- 乳房X線検査(マンモグラフィー)

腹部超音波

肝臓・胆のう・膵臓→消化器科
腎臓→泌尿器科・内科

- CT検査
- MRI検査

腹部超音波で検査できる部分



健康づくりの基本は食事・運動・睡眠の見直し

食事

1日の食事の目安量

主食

炭水化物



1食1皿

主菜

たんぱく質

肉・魚・卵・大豆製品



1食に1~2皿

副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維

1日の野菜の目標量350g以上

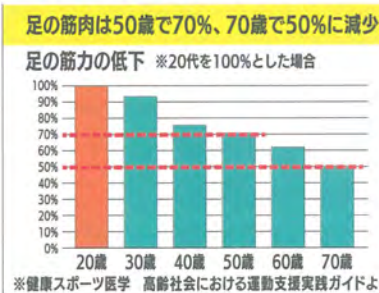


野菜料理にすると1日5皿分

運動

運動をするおすすめのタイミングは

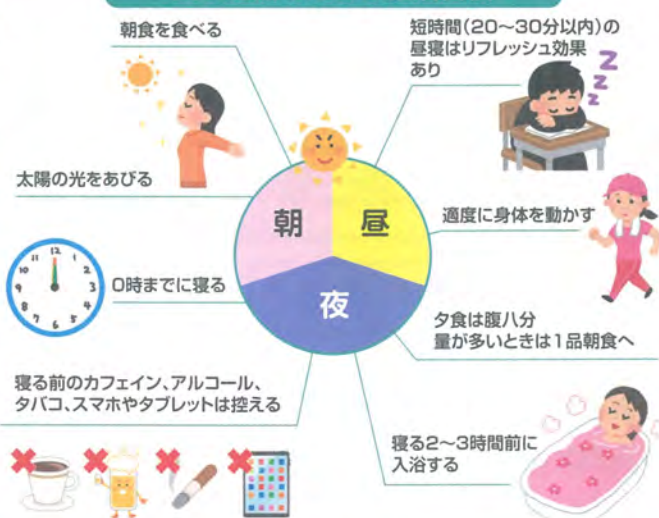
血糖改善には **食後30分~1時間後**
 脂肪燃焼には **食後3~5時間後**
 空腹時の運動は避け、
 エネルギー補給後に運動しよう!



- 毎日少しでも体を動かそう!
- 座位時間は短く!

睡眠

良い睡眠のための生活習慣



歯科検診 も受診していますか?

歯周病とは?

細菌の感染によって歯を支える歯ぐきや骨などが溶けてしまう病気!

歯周病の厄介ポイント!

- 口だけじゃない! 全身の健康に影響する!
- 自覚症状がないまま進行する! 進行すると歯が抜けてしまう...

歯周病予防のポイント!

- 毎日歯みがきを行う
- デンタルフロスや歯間ブラシなどで歯と歯の間も清掃する
- 定期的に歯科受診をする

歯周病のもとになる
歯垢を除去することが
 とても重要!!

※歯垢: 歯の表面にくっつく
 白いねばねばしたもの

参考: 日本臨床歯周病学会HP、
 健康日本21アクション支援システムHP

健診結果 見て見ぬフリしてませんか?

健診結果をもとに生活習慣改善ポイントをチェックしましょう!

※食事や運動について制限がある方は、主治医の指示に従ってください

適正体重

適正体重とは、健康を維持するために最も適した体重のこと

(BMI判定基準) BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

| やせ | 普通体重 | 肥満 |
|--------|-----------|--------|
| 18.4以下 | 18.5~24.9 | 25.0以上 |

肥満でもやせでも病気のリスクがアップ

適正体重を維持するポイント

- 定期的な体重測定
- 食事の量とバランスを見直す
- 運動で筋力アップ
- 上手にストレス解消

血圧

高血圧は脳卒中や心疾患のリスク!

家庭血圧測定のタイミング

1日2回(朝・夜)測定する!

- 朝**
- 起床後1時間以内
 - 排尿後
 - 朝食前
 - 服薬前
- 夜**
- 寝る直前
 - 入浴や飲酒の直後は避ける

食塩摂取量の目標

- 男性 **7.5g** 未満
- 女性 **6.5g** 未満

厚生労働省 「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

減塩のポイント

- 麺類の汁は残す
- だしや香味野菜の活用
- 調味料は「かける」ではなく「つける」

血糖・中性脂肪

果物やお菓子、甘い飲料の摂りすぎは血糖や中性脂肪が上がる原因に

時間 16時までに食べる

間食を楽しむポイント

量 目安量: 200cal以内
 大袋ではなく小包装で食べ過ぎ防止

果物の目安量

バナナなら 1本
 りんごなら 1/2個
 みかんなら 2個

種類 糖質の少ない食物繊維の多いおやつを選ぶ
 水分補給は甘味のないお茶や水に変える

脂質

LDLコレステロールが高い人
 HDLコレステロールが低い人は **注意!**

控えたい食品

- 肉の加工品 (ハム・ベーコン・ウィンナー)
- 菓子パン
- バター
- スナック菓子
- 肉の脂身・鶏肉の皮
- ひき肉料理

積極的に摂りたい食品

- 野菜・きのこ・海藻
- 大豆製品
- 青魚

禁煙

タバコの煙に含まれる発がん性物質は70種類以上
 健康を守るために禁煙を!

| 化学物質 | これらを含むものの例 |
|------|------------|
| ニコチン | ゴキブリの殺虫剤 |
| ヒ素 | 毒薬 |
| ベンゼン | ガソリンの成分 |
| トルエン | シンナーの成分 |



禁煙外来を探そう!



(一社)くまもと禁煙推進フォーラム

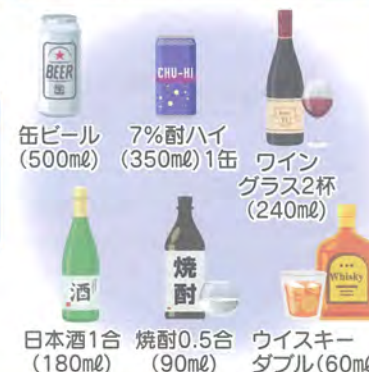
アルコール

生活習慣病の **リスクを高める** 飲酒量が
 1日あたり

純アルコールで

- 男性 **40g** 以上
- 女性 **20g** 以上

純アルコール量20gの目安



厚生労働省 健康日本21(第三次)