

特定健診

でみえるからだからのサイン!

特定健診は生活習慣病の発症や重症化予防を目的とした健診です。

健診結果は、
からだからの
サイン!

検査項目	この検査でわかること	
体格	BMI	身長と体重からBMIを算出し肥満ややせではないかを調べる。やせは骨粗鬆症や筋肉量低下のリスクが高い。BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m)) やせ:18.5未満 普通体重:18.5以上25未満 肥満:25以上
	腹囲	内臓脂肪の蓄積を調べる。立位で軽く息を吐いた状態でおへその周りを測定する。体重が適正でも、内臓脂肪が過剰にたまるさまざまな生活習慣病になる恐れがある。
血圧	収縮期血圧	高い血圧が続くと血管が早く老化して脳出血や脳血栓、心筋梗塞、腎機能障害の危険が高まる。
	拡張期血圧	
脂質	中性脂肪	主にエネルギーとして利用されるが、食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足で増えすぎると肥満や脂肪肝の原因になる。中性脂肪が増えるとHDLコレステロールが減少する。
	HDLコレステロール	血管からコレステロールを運び出す善玉コレステロールで、低値になると動脈硬化を起こしやすくなる。
	LDLコレステロール	コレステロールを末梢の組織に運ぶ悪玉コレステロールで、増えすぎると血管壁にたまり、動脈硬化を進行させる。
肝機能	AST(GOT)	肝臓に含まれる酵素で、急性肝炎、脂肪肝、アルコール性肝障害、肝硬変、肝臓がんなどで上昇する。またAST(GOT)は心筋障害、骨格筋の疾患でも上昇することがある。
	ALT(GPT)	
	γ-GTP	アルコール性肝障害や閉塞性黄疸などで上昇する。
糖代謝	血糖	血液中の糖の濃度を測定する検査。増えすぎると糖尿病が疑われる。
	HbA1c	赤血球中の糖を調べるもので、過去1~2か月の平均的な血糖の状態を反映している。
	尿糖	尿中に糖が出ているかを調べる。出ている場合は糖尿病が疑われる。非糖尿病性尿糖もあるので鑑別が必要。
泌尿器系	尿蛋白	尿中に蛋白が出ているかを調べ、腎臓などの異常を見つける。健康な人でも発熱、疲労、激しい運動後など一時的に出ることもある。
	尿潜血	尿中に肉眼ではわからない微量の血液が含まれていないかを調べる。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る。
代謝	尿酸	たんぱく質が分解・吸収された後に残る老廃物の一種。腎機能の低下やプリン体のとり過ぎで血液中に増える。

● 詳細な健診の項目の説明

貧血	赤血球数	赤血球および色素は、肺で酸素と結合して体の隅々まで酸素を運び細胞を活性化させる働きがある。不足すると、疲れやめまい、息切れなどの貧血症状が出る。また栄養の偏り、胃や十二指腸、大腸、婦人科系の出血のある疾患など、いろいろな病気が原因で貧血が引き起こされる。
	色素	
	ヘマトクリット	
腎機能	クレアチニン	たんぱく質をエネルギーとして利用したあとにできる老廃物の一種。腎臓の機能が正常であれば、尿中に排泄されるが、腎臓の機能が低下すると、血液中の値が増加する。
	e-GFR (推算糸球体ろ過量)	腎臓が老廃物を排泄する能力をあらわす。血液検査のクレアチニン値と年齢・性別から算出される。腎臓の機能が低下すると低値になる。
心電図検査	心臓の筋肉が鼓動を打つために発生する微弱な電気信号を、体表面につけた電極から検出し波形として記録。その乱れから病気の兆候などを読みとる。心臓の筋肉の異常、不整脈、心臓肥大などがわかる。(精密検査が必要な方は循環器科・内科をご受診ください。)	
眼底検査	眼底カメラで網膜の状態を撮影。身体の中で血管の状態を直接見ることでできる唯一の場所。高血圧や糖尿病による影響や動脈硬化の有無や程度を知ることができる。(精密検査が必要な方は眼科をご受診ください。)	

● 上記の項目で精密検査が必要な場合は、まず「かかりつけ医」「お近くの内科」をご受診ください。

放置していませんか? 自覚症状がなくても要注意!



高血圧

脳卒中の
リスクが上昇!



脂質異常

心筋梗塞等の
リスクに!



高血糖

合併症を発症!

- 網膜症
- 腎症
- 神経障害

教えて! そうほくん!

精密検査どこに行けばいいの?
どんな検査をするの?

肺 呼吸器科・内科

- CT検査
- 気管支内視鏡検査
- 胸部X線検査

胃 消化器科・内科

- 胃内視鏡検査
- 生検(組織診)
- ピロリ菌検査

大腸 消化器科・大腸肛門科

- 大腸内視鏡検査
- 生検(組織診)

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)

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(PSA) 泌尿器科

- 経直腸的超音波
- MRI検査
- 生検(組織診)

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

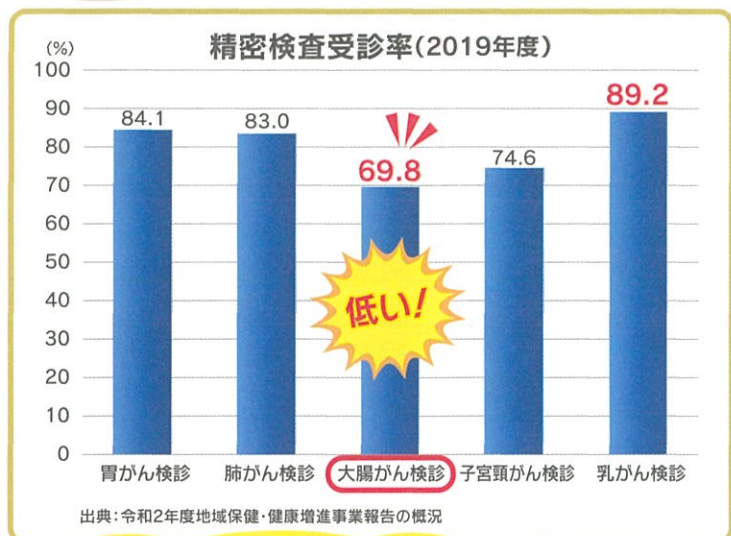
精密検査が必要な場合

精密検査依頼書をご持参のうえ、医療機関をご受診ください。ご不明な点がございましたら、市町村または熊本県総合保健センター(健康支援室 096-365-2586)にお問い合わせください。



必ず受けよう!
精密検査!

精密検査ってみんな受けているの?



がん罹患数1位・死亡数2位は大腸がん*
大腸がん検診で精密検査に! どうしよう?

精密検査を受けなかった人の中にも
一定の割合でがんが潜んでいます。
精密検査の通知が届いたら
必ず受診してください。

出典: 日本対がん協会HP



※出典: 国立がん研究センター: 最新がん統計

女性のがん罹患数1位は乳房*
早期発見のために何が出来る?

定期的
検診受診

乳房を意識する生活習慣
+
ブレスト・アウェアネス

精密検査通知書が届いたら
精密検査受診



詳しい方法は
熊本県総合保健センターの
YouTubeへ!



精密検査機関一覧はこちらです

熊本県医師会精密検査 検索

www.kumamoto.med.or.jp

生活リズム 編

生活時間が不規則である

体内時計を整える習慣にかえる 🐻

体内時計を整えるメリット

- ①体調がよくなる
- ②太りにくいからだをつくれる



朝をかえる

- ・朝日を浴びる
- ・起きて1時間以内に朝食摂取
- ・休日も平日と同じ時間に起床

昼をかえる

しっかり食べてしっかり動く



夜をかえる

- ・湯舟につかる
- ・就寝前にTVやスマホ、パソコンの光を避ける
- ・0時までに寝る

食事リズム 編

欠食がある・食事量にバラつきがある
 20時以降の飲食がある

太りにくいからだにかえる3ステップ 🐻

朝食を食べる 1日3食食べる

朝食摂取で1日のスイッチON
3食摂取で血糖コントロール◎

朝は

炭水化物+たんぱく質



ご飯+納豆 パン+牛乳

朝昼しっかり

夕食軽め
夕食20時までに

《夕食が遅くなる時》

- ①野菜中心の低エネルギー・低脂肪メニュー
- ②夕方に補食をとり、夕食の炭水化物を減らす

補食内容:おにぎり サンドイッチ

間食 編

間食をする

間食を楽しむための3つのかえる 🐻

時間



16時までに食べる

食べ方

200kcalを目安に

- 皿に分ける
- 小さいサイズに
- ★1日の果物の目安量



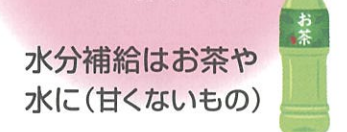
りんごなら 1/2個
バナナなら 1本

種類

糖質の少ない食品に



食物繊維の多いおやつに



水分補給はお茶や水に(甘くないもの)

飲酒 編

週5日以上飲酒あり 飲酒量が多い

かしく嗜むために飲み方をかえる 🐻

★飲酒量の目安:1日にいずれかひとつ。(女性はこの半分)



ビール (500ml) 焼酎 (0.5合) ワイン グラス2杯 (240ml) 日本酒 (1合) 酎ハイ(7%) (350ml) ウイスキー (ダブル60ml)

おつまみ

おすすめは
野菜やナッツ



20時以降は
つまみ✗

時間

20時以降は
糖質オフのお酒に
(焼酎・ウイスキー等)

21時までに飲み終える

頻度

休日

週2日は
休肝日を

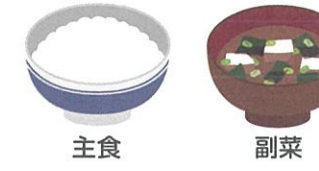
食事内容 編

食べる物に偏りがある
 野菜が少ない
 濃い味を好む



副菜

主菜



主食

副菜

食事内容を
かんがえる



主食 **炭水化物** 毎食食べよう!

1日の適量

(いずれかを毎食食べる)



ご飯
(茶碗1杯)



トースト
(食パン5枚切り1枚)



麺(1玉)



いも(100g)

主菜 **たんぱく質** 毎食食べよう!

1日の適量

両手にのるサイズ!



肉
魚



卵
大豆製品

これらを3食の中で
組み合わせて食べる

副菜 **ビタミン・ミネラル
食物繊維**

野菜・キノコ・海藻に多い!

1日の目安量 **350g**

100gの目安



加熱した野菜なら
片手山盛り1杯



生野菜なら
両手山盛り1杯

塩分

高血圧症の人は
塩分量
6g未満に!

1日の目標量

男性 **7.5g**未満

女性 **6.5g**未満

美味しく減塩!

- ・調味料はかけるよりつける
- ・残り汁を飲み干さない
- ・だしや香辛料の活用

こいししょうゆ
(大さじ1)
塩分量2.6g

活動量 編

運動習慣なし 生活の中で動きが少ない

運動をあきらめてない? 活動量アップのための3つのかえる 🐻

ながら運動

TVを見ながら腹筋
歯磨きをしながらスクワット



タイミング

血糖改善には
食後30~40分後
脂肪燃焼には
食後3~5時間後



脱「座りっぱなし」

座ったまま足踏み
こまめに立ち上がる



喫煙 編

タバコを吸う(加熱式、電子含む)
 身近な人がタバコを吸っている

喫煙から禁煙にかえる 🐻

禁煙外来を
探そう!



Let's 禁煙!



(一社)くまもと禁煙推進フォーラム 検索

YouTubeで健康情報配信中!

こちらの二次元コードからぜひご覧ください!!



▶ <https://www.youtube.com/user/kikakutarou3>