



なぜ健診が必要なの？

メタボリックシンドローム（内臓肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常という危険因子を2つ以上持っている状態）をはじめ、生活習慣病のリスクは気づきにくいものです。自覚症状が出る頃には病気がかなり進行しています。年に一回の健診は、生活習慣病のリスクの芽を摘み取るチャンスととらえ、生活習慣の改善のきっかけにしましょう。

健診ではどんなことをするの？

内臓脂肪の蓄積を調べるための腹囲、BMI測定その他、血圧、血糖、血中脂質、尿酸値、肝機能などメタボリックシンドローム等の進行をチェックする項目を検査します。また、問診では喫煙歴など生活習慣などに関する質問があります。

集団健診（公民館）では、肺がん、胃がん、大腸がん検診も合わせて実施しています。

健康支援課
☎973-3209

健診で自分の健康をチェックしましょう

いよいよ健診の時期が来ました。今年度より健診の実施が各医療保険者に義務づけられました。各保険者より受診券が発行されますので日時、受診方法を確認の上、健診を受けましょう。

健診結果はどうしてみるの？

○保健指導判定値（青の範囲）
生活習慣の軌道修正が必要です。保健師等のアドバイスを積極的に受けましょう。

○受診勧奨判定値（赤の範囲）
疑わしい点があるので詳しい検査が必要です。医療機関を受診し、医師のアドバイスを求めましょう。

平成20年度より検査データの基準値が変わります。

健診の目的がこれまでの「早期発見・早期治療」から生活習慣病の予防に大きく変わります。そのため基準値が変更され、昨年までデータが基準値の範囲内であった方が、今年度は保健指導又は受診勧奨と判定されることもありま。健診を受けっぱなしにせず、もう一度自分の健診結果を振り返ってみましょう。

メタボリックシンドロームと関連した検査（新基準値）

検査項目	腹囲	BMI	血圧	空腹時血糖	ヘモグロビンA1c	中性脂肪	HDLコレステロール
基準値	男性 85未満 女性 90未満	18.5~24.9	収縮期 130未満 拡張期 85未満	100未満	5.2未満	150未満	40以上
保健指導判定値	男性 85以上 女性 90以上	25以上	収縮期 130以上 拡張期 85以上	100以上	5.2以上	150以上	39以下
受診勧奨			収縮期 140以上 拡張期 90以上	126以上	6.1以上	300以上	34以下

その他の検査（新基準値）

検査項目	LDLコレステロール	GOT	GPT	γGPT	尿酸	尿糖	尿蛋白	クレアチニン
基準値	120未満	30以下	30以下	50以下	6.9以下	(-)	(-)	男~1.29 女~1.19
保健指導判定値	120以上	31以上	31以上	51以上	7.0~7.9	(+)	(+)	男 1.30~1.99 女 1.20~1.99
受診勧奨	140以上	51以上	51以上	101以上	8.0以上	同上	同上	2.0以上

※上記以外に医師の判定により心電図、眼底検査、貧血検査が実施される場合があります。

相談場所

★石川保健相談センター
毎週月曜日
☎965-4524

★具志川保健相談センター
毎週火曜日
☎973-3209

★与那城庁舎保健相談窓口
毎週水曜日
☎978-2051

利用時間

午前9時から午前11時まで

健康相談を
利用しましょう

