

健診を受けて保健指導を利用しましょう。



糖尿病などの生活習慣病は、気づかぬうちに進行し、重症化すると多額の医療費が必要です。だからこそ、健診と保健指導を受けましょう。

保健指導とは

※健診結果は、約1ヶ月後に結果説明会でお返します。集団指導のほか、個別指導も行っています。

保健指導では、血管や体がどのような状態にあるのか見通しをお伝えし、改善が必要な方にはどのような方法がイメージできるよう、結果の見方を説明します。また、健診の結果が生活習慣とどのように関連しているのか、今後の健診を受けたら保健指導もセットで受けるようにしましょう。



病院で病気と診断される「**判断基準**」の値とは別に健康目標値として定められているのが「**予防指標**」です。予防指標を超えないことが「健康」ということ！**予防指標チェックシート**で生活習慣病に備えましょう！

ライフステージごとの
予防指標と診断基準

| 項目 | 単位 | 小・中学生 | | | | 成人(15歳以上) | | | | 妊婦 | | | |
|------------|-------------|------------------------|------------------------|--------------------------------|------------------------|--------------------------|--|--------------------------------|--------------------------|---|--|--------------------------------|-------------------|
| | | 予防指標 | | 診断基準(参考) | | 予防指標 | | 診断基準(参考) | | 予防指標 | | 診断基準(参考) | |
| | | 9~11歳 | 12~14歳 | 9~11歳 | 12~14歳 | 15~17歳 | 18歳以上 | 15~17歳 | 18歳以上 | 予防指標 | | 通常の 診断基準 | 妊婦特有の 病名(診断基準) |
| 内臓脂肪の蓄積 | 肥満度・BMI | 肥満度 20% 未満 | | 肥満度 50% 以上 | | BMI 25.0 未満 | | 肥満度 50% 以上 | BMI 25.0 以上 (他にリスクあり) | BMI 妊娠初期(5~16週) 25.0 未満 妊娠中期(17~28週) 27.2 未満 妊娠後期(29~40週) 28.3 未満 | | | |
| | 腹囲ウエスト周囲径 | 75 未満 | 80 未満 | | | 男性 85 未満/女性 90 未満 | | | | | | | |
| | 中性脂肪 | 120 未満 | | 150 以上 | | 150 未満 | | 150 以上 | | 150 未満 | | 150 以上 | |
| | HDLコレステロール | 40 以上 | | 40 未満 | | 40 以上 | | 40 未満 | | 40 以上 | | 40 未満 | |
| 肝機能 | AST(GOT) | 31 未満 | | 61 以上 | | 31 未満 | | 61 以上 | | 31 未満 | | 61 以上 | |
| | ALT(GPT) | 31 未満 | | 61 以上 | | 31 未満 | | 61 以上 | | 31 未満 | | 61 以上 | |
| | γ-GT(γ-GTP) | 51 未満 | | 101 以上 | | 51 未満 | | 101 以上 | | 51 未満 | | 101 以上 | |
| 血管を傷つける条件 | 空腹時 | 100 未満 | | 126 以上 | | 100 未満 | | 126 以上 | | 100 未満 | | 126 以上 | |
| | 随時 | 140 未満 | | 200 以上 | | 140 未満 | | 200 以上 | | 120 未満(食後2時間) | | 200 以上 | |
| | HbA1c | 5.2 未満 | | 6.1 以上 | | 5.2 未満 | | 6.1 以上 | | 5.8 未満 | | 6.1 以上 | |
| | 尿糖 | (ー) | | | | (ー) | | | | (ー) | | | |
| | 収縮期 | 125 未満 | | 135 以上 | 男子 140 以上 女子 135 以上 | 130 未満 | | 140 以上 | | 130 未満 | | 140 以上 | |
| | 拡張期 | 70 未満 | | 80 以上 | 男子 85 以上 女子 80 以上 | 75 未満 | 85 未満 | 85 以上 | 90 以上 | 85 未満 | | 90 以上 | |
| 尿酸 | 5.3 未満 | 6.2 未満 | 7.1 以上 | | 7.1 未満 | | 7.1 以上 高血圧合併の 高尿酸血症→ 治療目標 6.1 未満 | | 7.1 未満 | | 7.1 以上 高血圧合併の 高尿酸血症→ 治療目標 6.1 未満 | | |
| LDLコレステロール | 人によって違います | | 140 以上 | | 人によって違います | | 140 以上 | | 人によって違います | | 140 以上 | | |
| 腎臓 | 血清クレアチニン | 男子 0.7 未満 女子 0.6 未満 | 男子 0.8 未満 女子 0.7 未満 | | | 男子 0.9 未満 女子 0.8 未満 | 男子 1.05 未満 女子 0.8 未満 | | | 0.8 未満 | | | |
| | eGFR | 106~160 | | 60 未満 | | 男子 110~170 女子 104~148 | 60 以上 | 60 未満 | | 60 以上 | | 60 未満 | |
| | 尿蛋白 | (ー) | | 尿蛋白(2+)以上または 尿蛋白(+)かつ尿潜血(+) | | (ー) | | 尿蛋白(2+)以上または 尿蛋白(+)かつ尿潜血(+) | | (ー) | | 尿蛋白(2+)以上または 尿蛋白(+)かつ尿潜血(+) | |
| | 尿潜血 | (ー) | | | | (ー) | | | | (ー) | | | |
| 検査性血 | ヘマトクリット | | | | | 46 未満 | | | | 46 未満 | | | |
| その他 | 喫煙 | | | | | 非喫煙 | | | | 非喫煙 | | | |

【この表で扱っているHbA1c値はJDS値です。国際標準値になおす場合は0.4%を加えてください】
出典：尼崎市生活習慣病予防ガイドライン ※1 [妊娠糖尿病] 妊娠中に初めて発見または発症した糖尿病に達していない糖代謝異常 75gOGTTで次の一つを満たした場合 ●空腹時血糖≧92 ●1時間値≧180 ●2時間値≧153
※2 [妊娠高血圧症候群] 妊娠20週以降発症し、分娩後12週までに軽快する高血圧 ●140/90以上→軽症 ●160/110以上→重症 ※3 [妊娠高血圧症候群] に加え、尿蛋白(+)以上→[妊娠高血圧腎症(軽症)] 尿蛋白(3+)以上→[妊娠高血圧腎症(重症)]

元気で長生きの秘訣は健診!

介護を受けていても、**身体機能を維持したい!!**
そのためには
健診を受けて欲しいのです。

その理由は
脳卒中や糖尿病合併症により、介護が必要な状態になりますが、**新規介護認定者(平成23年度)**で健診を受診した人の結果を見ると高血圧(最高血圧が180mmHg以上)や、**血糖高値(HbA1c値が7.0%以上)**など、**脳卒中などの心配のある人がいました。**

しかし
新規介護認定者の**4人に1人しか、健診を受けていません。**
血圧や血糖が高くても、多くの場合、**自覚症状はありません。**健診を受けなければ、**身体の状態はわかりません。**

だから
健診を受診して、**脳卒中、糖尿病合併症を**予防してほしいのです。



尼崎市ではこんな取り組みをしています!
40歳~74歳の市民(軽度要介護者)に対して「**重度化予防健診・保健指導**」を実施します。

要支援、要介護1・2(軽度要介護者)を、より重度化させないために、軽度要介護者を対象に生活習慣病の予防健診と、生活習慣の改善を目的とした保健指導を実施します。

国保加入者は**無料**、国保加入者以外は**1,000円**でお受けいただけます。

お問い合わせ 市民サービス部 健康支援推進担当 **TEL.06-6489-6797**