

松江市の特定健康診査を受けられた方へ

健診結果を活用しよう!



昨年、過去の結果と比べてみていかがでしょうか?

自分の健診結果を当てはめて、どの判定項目が多かったか確認してみましょう。

基準値



今のところ健康状態に問題はみられません。
食事・運動のバランスに気をつけて、
健康的な毎日を過ごしましょう。

保健指導判定値



食事・運動など自分の生活習慣をふり
返り、見直して健康づくりに取り組ま
しょう。

受診勧奨判定値



健診結果について、かかりつけ医と
相談、もしくは医療機関に受診しま
しょう。

検査項目		基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値	検査項目の説明
BMI(kg/m ²)		18.5～24.9	25以上	—	身長に対する体重の比率。「やせ」と「肥満」の判定に用いる。
腹 囲(cm)		男性 85未満	男性 85以上	—	内臓脂肪型肥満の疑いがあるかどうかを判定。 ※後期高齢者健診対象者は不要。
		女性 90未満	女性 90以上	—	
血 圧	収縮期(mmHg)	～129	130～139	140～	血圧値が高いと動脈硬化が進行し、脳卒中などの危険性が高まる。加齢とともに高くなりやすい項目。
	拡張期(mmHg)	～84	85～89	90～	
血 中 脂 質	中性脂肪(mg/dL)	空腹時 ～149 随時 ～174	空腹時 150～299 随時 175～299	300～	値が高いと動脈硬化の進行や、脂肪肝の原因になる。
	HDLコレステロール(mg/dL)	40以上	～39	—	善玉コレステロールとも呼ばれ、値が高いと動脈硬化や心臓病になる危険性が低くなる。
	LDLコレステロール(mg/dL)	～119	120～139	140～	悪玉コレステロールとも呼ばれ、増えすぎると血管壁にたまり、単独で動脈硬化を進行させる。
肝 機 能	AST(GOT)(U/L)	～30	31～50	51～	肝臓や胆道に障害があると値が高くなる。
	ALT(GPT)(U/L)	～30	31～50	51～	
	γ-GT(γ-GTP)(U/L)	～50	51～100	101～	主に肝臓や腎臓、すい臓などに含まれる酵素。肝臓や胆道の障害や、飲酒量が多いと増加。
血 糖	血糖(mg/dL)(空腹時/随時)	～99	100～125	126～	血糖とは血液中のブドウ糖のことで、1日の中で変動がある。空腹時の血糖値が高いと糖尿病の疑いがある。
	HbA1c(%)	～5.5	5.6～6.4	6.5～	過去1～2か月間の血糖コントロールの目安となる指標。
腎 機 能	eGFR(ml/min/1.73m ²)(推定糸球体濾過量)	60以上	45～60未満	45未満	血清クレアチニン値を基に年齢・性別から算出する腎機能を示す値。腎機能が悪くなると、数値が低くなる。
痛 風	尿 酸(mg/dL)	～6.9	7.0～7.9	8.0～	尿酸値が高くなると痛風を発症したり、動脈硬化が進行する。
尿 検 査	尿蛋白	(－)	(±)	(1+)以上	腎臓の働きが悪くなると尿中に排泄される。(1+)以上は再検査を。
	尿糖	(－)	(±)以上		糖尿病発見の手がかり。糖尿病で血糖値が高くなると、尿に糖が出る。

生活習慣のふり返し

① あなたの目標体重は？

身長(m) × 身長(m) × 22* = 目標体重(kg)

計算例) 身長: 155cmの場合
1.55(m) × 1.55(m) × 22 = 52.9kg

* 65歳以上はフレイル等を考慮し、22～25で算出する。

② あなたの食事量は？

目標体重(kg) × (下記の数字を入れます kcal) = 必要エネルギー量(kcal)

- 軽い労作の人(デスクワークが多い職業、主婦など) …… 25～30kcal/kg
- 普通労作の人(立ち仕事が多い職業) …… 30～35kcal/kg
- 重い労作の人(力仕事が多い職業) …… 35～kcal/kg

÷ 3 = (kcal)

1食分のカロリーの目安

③ 自宅で血圧を測り、記録しよう！

1日の塩分目標量 【男性】7.5g/日 【女性】6.5g/日

塩分の多い生活をチェック！ ☒ あてはまるものをチェックしましょう ★3つ以上チェックが入った人は減塩に取り組みましょう！

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ ハム・ソーセージ(練り製品)をよく食べる | ☐ 市販のレトルト食品やインスタント食品をよく食べる | ☐ 味をみる前に醤油などをかける |
| ☐ 漬物・梅干しが好き | ☐ ラーメンやうどんの汁を全部飲む | ☐ 刺身などに醤油をたくさんかけて食べる |
| ☐ 外食をよくする | | |



★野菜は、1日5皿(1皿…片手一杯程度)

果物は、こぶし1つ分までを目標に！

小鉢程度(70g)の野菜料理 × 5皿分



野菜や果物を水分と一緒に摂ると、塩分排泄効果があります！

④ 定期的に歯科検診を受けていますか？

歯が痛くなったときだけ、歯科医院に行っていないませんか？

「かみにくさ」は、むし歯や歯周病が進行しているサインかもしれません。

年1回はかかりつけ歯科医院で歯科検診と専門的なケアを受け、

毎日の歯みがきとよい生活習慣で「なんでもおいしく食べられる歯と口」を守っていきましょう。

生活習慣の積み重ねが大きな病気につながることも…

高 血 圧

高 血 糖

脂質異常

喫 煙

危険が高まっていく！

危険因子が重なると…

血管に負担がかかり、動脈硬化が進行

心臓の血管に異常

脳の血管に異常

腎臓の血管に異常

心筋梗塞
狭心症・心不全

脳 梗 塞
脳 出 血

腎 不 全
人工透析

「るるくる」で目指せ！健康生活

松江市では①はかる②つける③きづく④かわるの4つのステップの最後の文字をとって、「るるくる」をキャッチフレーズに健康づくりを進めています。セルフチェックを生活の中に取り入れて実践していきましょう。



あなたの健康づくりの
お手伝い

○松江市国保特定保健指導のお問い合わせは…松江市健康推進課(☎ 60-8174)

○健康相談は…健康推進課地域保健グループ(☎ 60-8154・8156)・各支所 市民生活課