

目指せ！ 健康な明るい未来！

～特定健診・特定保健指導～



特定健診ってなに？

ターゲット

メタボリックシンドローム



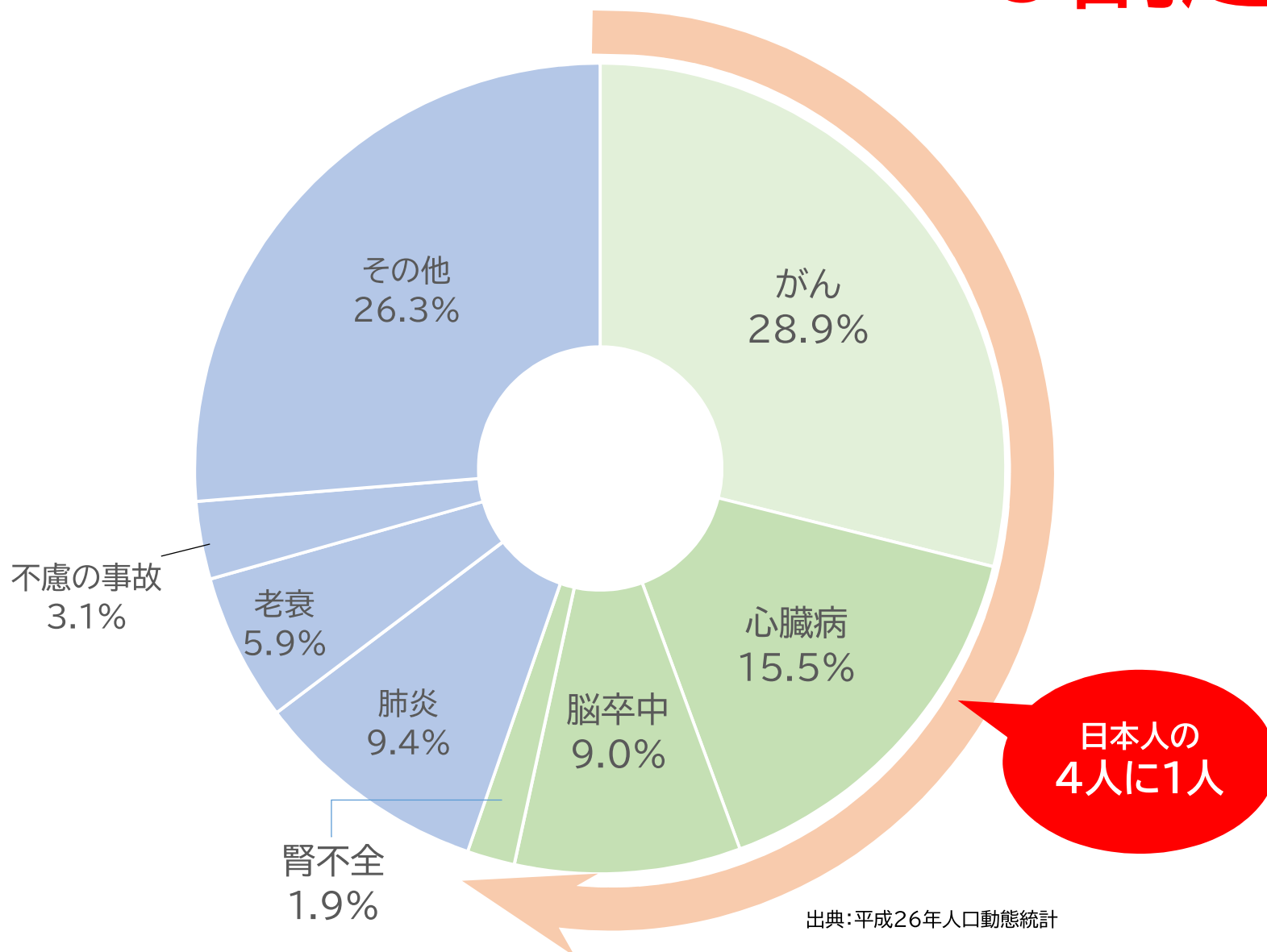
- 生活習慣病のリスクを早期発見
- 生活習慣の見直し



主な死因別の割合

死因の半数以上が、がん、心臓病、脳卒中です。
このうち心臓病と脳卒中の発症にはメタボが深く関連しています。

生活習慣病 **6割超**

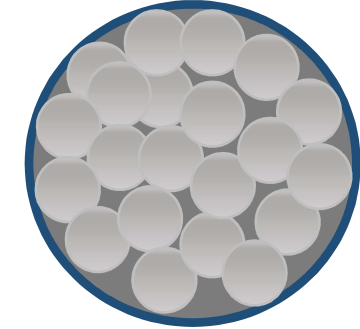


『メタボ対策』が
「生活習慣病予防」に効果的？

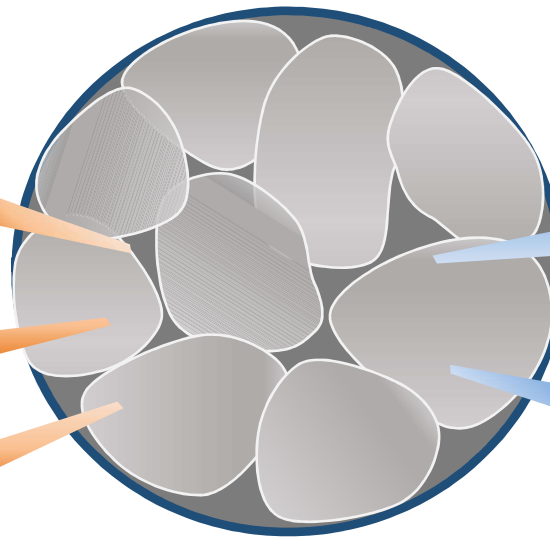


なぜメタボリックシンドロームが怖い？

健康な人



肥大した
脂肪細胞



悪玉

活性化

TNF- α

インスリンの働きを低下させ、
高血糖を起こす

アンジオテンシノーゲン

血圧をあげる

PAI-1

血栓をつくりやすくする

抑制

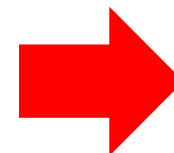
善玉

アディポネクチン

動脈硬化を抑えたり、インスリンの
効きをよくする

レプチン

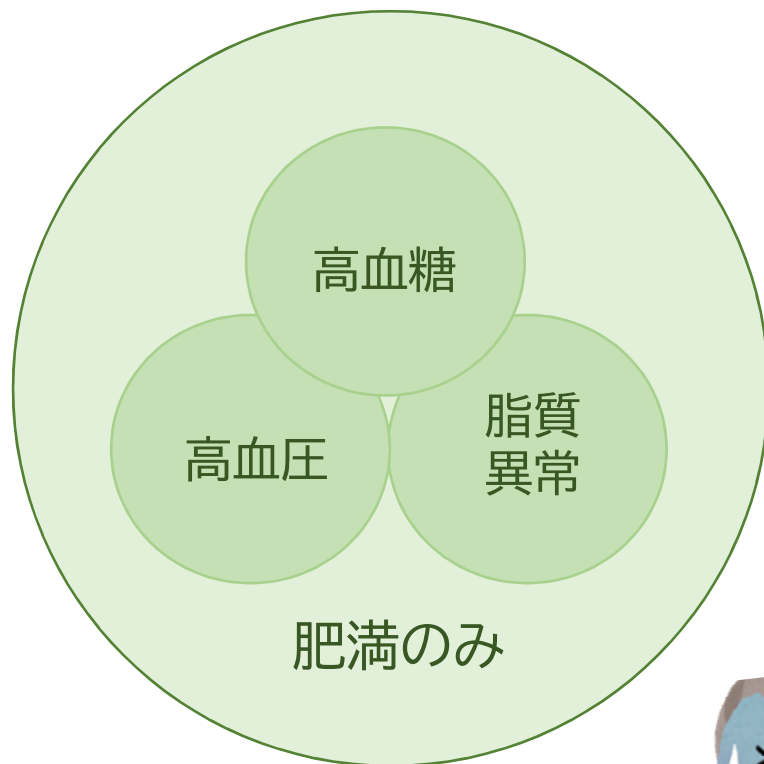
食欲を調整したり、体温を高
め、エネルギー消費を増やす



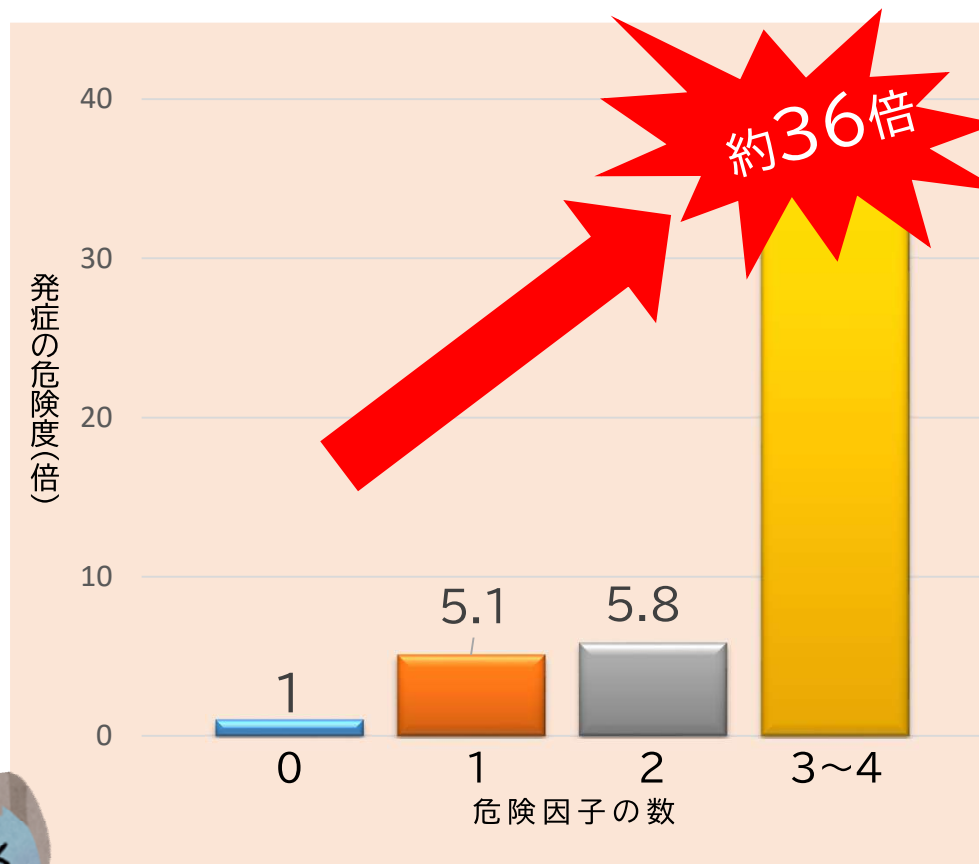
脂肪細胞が全身に悪さをし始める

放っておくと命の危険？

肥満者の多くが複数の危険因子を併せ持つ



危険因子が増えるほど、
脳卒中・心疾患の発症する危険が増大



労働省研究班調査2001



危険因子

肥満 高血圧 高血糖 脂質異常

メタボリック冰山

内臓脂肪が減ると、複数の危険因子に効果的



生活習慣病のイメージ

簡単には戻れない

健康

メタボリック
シンドローム

病気

健康的な生活



不規則な生活



生活機能の低下
要介護状態



特定健診 どんな項目があるの？

	基本的な健診項目	保健指導判定値	受診勧奨判定値		この検査で わかる病気など
				急ぎ治療を	
計 身 測 体	腹囲(cm)	男性85.0以上 女性90.0以上			肥満 メタボ
	BMI	25.0以上			
血 圧	収縮期/拡張期 (mmHg)	130以上 / 85以上	140以上 / 90以上	160以上/100以上	高血圧症
糖 代 謝	血糖<空腹時・随時>	100以上	126以上		糖尿病
	HbA1c(%)	5.6以上	6.5以上		
	尿糖(参考値)	弱陽性(±)以上、陽性(+)以上			
脂 質	中性脂肪(mg/dl)	150以上	300以上	500以上	脂質異常症
	HDLコレステロール (mg/dl)	39以上	34以上		
	LDLコレステロール (mg/dl)	120以上	140以上	180以上	
	Non-HDLコレステロール (mg/dl)	150以上	170以上	210以上	
肝 機 能	AST(U/L)	31以上	51以上		肝機能障害
	ALT(U/L)	31以上	51以上		
	Γ-GT(U/L)	51以上	101以上		
腎 機 能	尿蛋白(参考値)	弱陽性(±)	陽性(1+/2+/3+)		腎機能障害
	eGFR(ml/分/1.73m ²)	60未満	45未満		

腹囲って何のため？ 男女で違うのは何で？

内臓脂肪面積 100cm^2 に相当する腹囲

男性85cm

女性90cm

■男女で腹囲の基準が異なるのは、脂肪の付き方が違うから

内臓脂肪



皮下脂肪



女性につきやすい皮下脂肪は動脈硬化との関係が小さい

健康を守るサイクル～健診を活用しましょう～

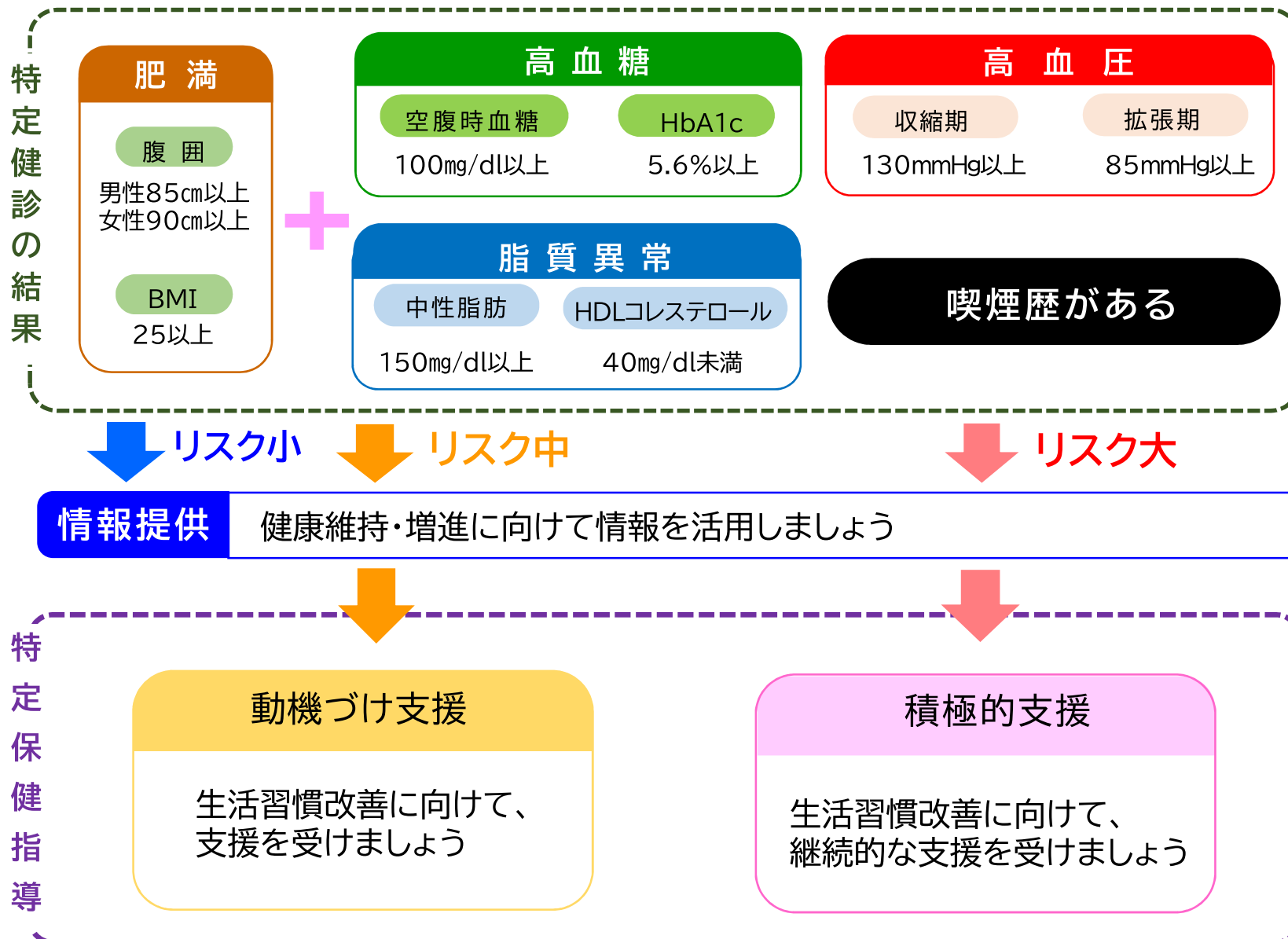
1 健診結果の確認！

2 生活習慣を改善！

3 特定保健指導を活用！

『病気の芽』をつみとりましょう

特定保健指導の対象者はどのように選ばれるの？



特定保健指導は何をするの？

■リスクに応じた指導で健康づくりを個別サポート



例えば！

① 中性脂肪が高めのAさん

中性脂肪を減らすための
食材選びや運動方法
などをお伝えしました



② 血糖値高めのBさん

糖質の吸収を抑える働き
のある食材や食べ方、血糖値
を下げるための効果的な
運動方法をお伝えしました



病気になる前に生活習慣改善を的確にサポート！



人生100年時代に備える

特定健診・特定保健指導を
受けましょう！！

