

健康 安心 みんなの国保

Vol.14

平成20年度下野市国保の特定健診は11月で終了しましたが、保健指導は、12月以降も実施しますので、利用券の届いた方は積極的に参加をしてください。
保健指導に該当しない方でも、健康が維持できるような日々の生活習慣に留意しましょう。

自分の健康課題は何か？

健診を受診された方、お手元にある健診結果をもう一度ご覧になってはいかがでしょうか。

特定健診の基本項目の保健指導判定値

項	目	判定値	内容	
身体測定	BMI	25以上	BMIを算出することによって、肥満度がわかります。	
	腹囲	男性85cm以上 女性90cm以上	メタボリック症候群の大切な指標になります。	
血圧測定	収縮期血圧 拡張期血圧	130mmHg以上 85mmHg以上	血圧の状態を調べます。血圧が高いと動脈硬化などの原因になります。	
血液検査	脂質	中性脂肪(TG)	150mg/dl以上	増えすぎると肥満や脂肪肝、動脈硬化の原因になります。
		HDLコレステロール	39mg/dl以下	数値が低いと動脈硬化を進行させる原因となります。
		LDLコレステロール	120mg/dl以上	数値が高いと単独で動脈硬化を進行させる原因になります。
	肝機能	AST (GOT)	31U/l以上	肝臓に障害があると、AST、ALTともに増加します。特に脂肪肝はALTの検査値に反映されます。
		ALT (GPT)	31U/l以上	
		γ-GTP	51U/l以上	肝臓に障害があると数値が高くなります。特に過度の飲酒で上昇する傾向があります。
	血糖	空腹時血糖	100mg/dl以上	検査前の食事や運動に影響されにくく、過去1～2ヶ月の平均的な血糖の状態がわかります。長期的な血糖コントロールの手がかりになります。
または ヘモグロビンA1c		5.2%以上		
尿検査	尿糖	—	血糖値が高い状態が続くとブドウ糖が腎臓でうまく吸収されずに、尿中に糖が出やすくなります。	
	尿蛋白	—	数値が高いと、腎機能の障害が疑われます。	

国保では、平成24年度で

特定健診受診率 65%

保健指導実施率 45%

を目指しています。

問い合わせ先

保険年金課 国保グループ ☎40-5558