

特定 健診

知って受診!

検査でチェックしているポイント(病気)は?

特定健診は、メタボリックシンドロームの早期発見と改善を目的に、対象年齢と検査項目が設定されています。「それぞれの検査項目でチェックしている病気」を知っている方は、どれくらいいらっしゃるでしょうか。

検査の意味合いを知ることは、健診を受ける時や受けた後、自身の結果をより深く理解でき、その後の生活改善の意欲や行動につながると考えられます。

※対象は40歳以上の方。

社員の方は、会社が行う定期健康診断の検査項目を代用しており、別途検査は不要です。

特定健診

検査項目	特定保健指導の判定値	病院受診を要する基準値
腹囲 (cm)	男性 85 cm以上 女性 90 cm以上	—
BMI (kg / m ²)	25以上	—
血圧 (mmHg)	収縮期 130 以上 拡張期 85 以上	収縮期 140 以上 拡張期 90 以上
血糖 / 空腹時または随時 (mg / dl)	100 以上	126 以上
HbA1c (%)	5.6 以上	6.5 以上
尿糖	—	参考値 (+) 以上
中性脂肪 (mg / dl)	150 以上	300 以上
HDLコレステロール (mg / dl)	39 以下	34 以下
LDLコレステロール (mg / dl)	120 以上	140 以上
GOT / GPT (U/l)	31 以上	51 以上
γ-GTP (U/l)	51 以上	101 以上
尿たんぱく	—	参考値 (±)

ワールドグループの現状

(H28 年度実績)

特定健診受診率 89.8%

特定保健指導実施率 49.2%

国の参酌標準 (目標値)

特定健診受診率 90% 以上

特定保健指導実施率 55% 以上

(2018年)

平成30年度から特定健診・特定保健指導の内容が一部変わります。

メタボリックシンドロームの早期発見と改善を目的とした「特定健診・保健指導」は、H30年度から第3期がスタートします。この第3期スタートに伴い、より多くの人を受けやすく、改善実行できるよう制度運用が見直されました。

特定健診項目
の見直し

- 標準的質問項目
 - ・歯科との関連に着目した項目が追加
- 検査項目
 - ・随時血糖による血糖検査が可能 (一定条件有)
 - ・医師が必要と認めた場合の詳細項目を見直し (血清クレアチニンの追加、心電図・眼底検査の基準)

特定保健指導
の見直し

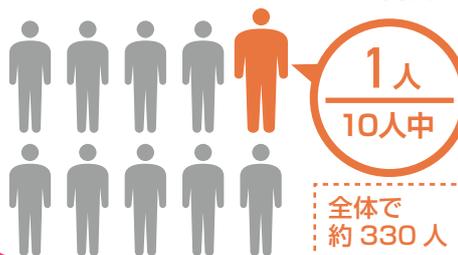
- メタボ改善の実績評価が3ヶ月経過後も可能
- 健診当日に初回面接実施が可能 (一定条件有)
- 2年連続積極的支援となっても、2年目に腹囲・体重が改善されているなどの場合は、2年目は動機付け支援実施が可能

ワールドグループのメタボリックシンドローム該当・予備群の割合は約10%。世間一般（H28年度国民健康・栄養調査報告書 40-59歳）の25%と比べてもワールドグループはメタボ割合が少ない集団です。

該当・予備群の方は、動脈硬化が進行しつつある状態またはその手前の状態と判定された方です。検査の判定基準は、重症疾病を起こさない「安全範囲」の為、

「今、改善する」事がポイントです。

メタボリックシンドロームの人の割合



チェックしている病気	将来のリスク	生活改善の POINT
肥満	高血圧症、糖尿病、痛風など生活習慣病の引き金になる	<input type="checkbox"/> よくかんでゆっくり食べる <input type="checkbox"/> 今より少しでも多く体を動かす <input type="checkbox"/> 毎日体重を計る
高血圧症	動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病を引き起こす	<input type="checkbox"/> 減塩、野菜や果物などのカリウムをとる <input type="checkbox"/> できるなら自宅で血圧を測定する
糖尿病	動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病だけでなく糖尿病性の合併症を引き起こす	<input type="checkbox"/> 朝食は抜かず、1日3食規則正しく食べる <input type="checkbox"/> 食事は野菜から食べる <input type="checkbox"/> 間食・アルコールを摂りすぎない
脂質異常症	血液がドロドロになって動脈硬化を進行させる	<input type="checkbox"/> 揚げ物の食事を減らす <input type="checkbox"/> 魚を食べる回数を増やす <input type="checkbox"/> 野菜を先に食べる
肝臓病	脂肪肝、肝硬変、肝臓がんなどを引き起こす	<input type="checkbox"/> 休肝日を作る <input type="checkbox"/> 食べすぎない
腎臓病	腎機能の低下をまねく	<input type="checkbox"/> 水分を多く摂る <input type="checkbox"/> 十分な睡眠で疲労をためない

ワールドグループでは、ここ数年「やせ」と「肥満」の二極化がみられるようになりまし。この「やせ」は「貧血」「生理不順」、「肥満」は「心臓病」「脳卒中」等につながり、どちらも心配です。ただ「心臓病」「脳卒中」は、突然死や介護を要する後遺症も出やすい為、よりリスクが高いといえます。忙しい毎日の中で、健康に気づかうことは簡単ではありません。しかし、健康を失ってしまうと、当たり前だった日常を失い、自分だけでなく家族にも大きな負担が及びます。

「何気なく受ける健康診断」だった方は

「自身にとって意味のある健康診断」に気持ちを変えてみましょう。

