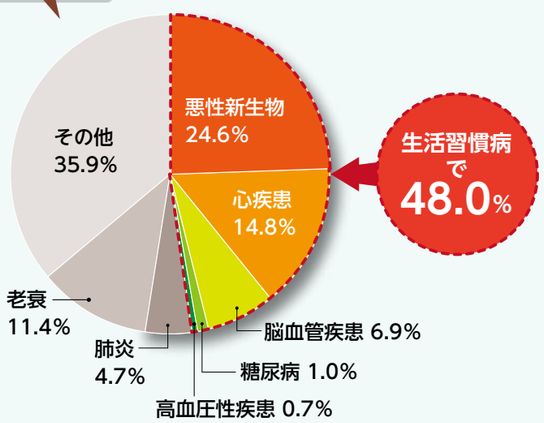
特定健診とは？

特定健診は、生活習慣病予防のためにリスクを早めに発見することに着目した健診です。
近年は、生活習慣の変化などにより生活習慣病になる人が増えており、日本人の死亡原因のうち生活習慣病によるものはおよそ半数を占めます。
また、日本人の寿命と健康寿命※の差は約10年もあり、年を重ねてもQOL（生活の質）を保つためには、いかに健康寿命を伸ばすかが大切になります。

※健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

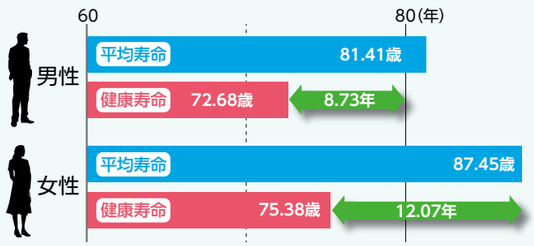
死因

＊令和4年人口動態統計（厚生労働省）より



平均寿命と健康寿命の差

＊厚生労働省（令和元年）



特定健診の対象者

健康保険に加入する40歳以上のすべての人が対象です。被保険者（本人）も被扶養者（家族）も、40歳以上の人全員に1年に1回以上の受診が義務付けられています。

特定健診の目的

特定健診は、メタボリックシンドローム※の早期発見、早期改善を目的としています。
メタボリックシンドロームの段階で早めに生活習慣を改善すれば、生活習慣病を未然に防ぐことができます。

※内臓脂肪症候群。内臓脂肪に高血圧や高血糖、脂質代謝異常が重なっている状態で、動脈硬化が進行しやすい。

特定健診でこんなことがわかる 検査項目 と 判定値

＊判定値は厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【令和6年度版】」より

内容	検査項目	保健指導判定値	受診勧奨判定値	異常がある場合の体の状態
身体計測	身長	—	—	—
	体重	—	—	—
	腹囲	—	—	内臓脂肪が多い状態。メタボリックシンドロームの可能性があり、全身の血管が傷みやすくなっています。
	BMI	—	—	肥満。高血圧や糖尿病、脂質異常などを引き起こしやすい状態です。
血圧測定	収縮期血圧	130mmHg以上	140mmHg以上	血圧が高いほど血管に負担がかかって動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすリスクが高まります。
	拡張期血圧	85mmHg以上	90mmHg以上	
血糖検査（血液検査）	空腹時血糖	100mg/dl以上	126mg/dl以上	血液中のブドウ糖が多い高血糖の状態。高血糖が続くと全身の血管が傷つき、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすリスクが高まります。また、糖尿病の合併症による失明や人工透析、足の切断などになるリスクもあります。
	HbA1c	5.6%以上	6.5%以上	
	随時血糖	100mg/dl以上	126mg/dl以上	
脂質検査（血液検査）	空腹時中性脂肪	150mg/dl以上	300mg/dl以上	血液中の脂質の量やバランスの異常がある状態。脂質異常が続くと動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすリスクが高まります。
	随時中性脂肪	175mg/dl以上	300mg/dl以上	
	HDLコレステロール	40mg/dl未満	—	
	LDLコレステロール	120mg/dl以上	140mg/dl以上	
	Non-HDLコレステロール	150mg/dl以上	170mg/dl以上	
肝機能検査（血液検査）	AST（GOT）	31U/L以上	51U/L以上	肝機能障害を起こしている状態。ウイルス性肝炎やアルコール性肝炎、脂肪肝などの可能性があります。進行すると肝硬変や肝臓がんになるリスクもあります。
	ALT（GPT）	31U/L以上	51U/L以上	
	γ-GT（γ-GTP）	51U/L以上	101U/L以上	
検尿	尿糖	—	—	＋の場合は、尿中に糖が含まれ、糖尿病の可能性があります。
	尿蛋白	—	—	＋の場合は、腎臓や膀胱、尿道などに障害を起こしている疑いがあります。
心電図検査※		—	—	不整脈、心室肥大、心筋梗塞の疑いがあります。
眼底検査※		—	—	高血圧や動脈硬化による変化、糖尿病性網膜症などの可能性があります。
貧血検査※（血液検査）	赤血球数	—	—	胃潰瘍や大腸がんなどによる出血や婦人科の病気（過多月経、子宮筋腫など）が原因の場合もあります。
	血色素量	男性 13.0g/dl以下 女性 12.0g/dl以下	男性 12.0g/dl以下 女性 11.0g/dl以下	
	ヘマトクリット値	—	—	
腎機能検査※（血液検査）	血清クレアチニン（eGFR）	60ml/分/1.73㎡未満	45ml/分/1.73㎡未満	腎不全や慢性腎臓病（CKD）の疑いがあり、放置すると心筋梗塞や脳梗塞、人工透析が必要な末期腎不全になるリスクがあります。

※は、詳細健診項目。医師が必要と認めた場合に実施する。
＊血糖検査は、空腹時血糖（食後10時間以上）またはHbA1cを測定する。やむを得ずHbA1cを測定せず、食事開始時から3.5時間以上であれば随時血糖も可能とする。
＊やむを得ず空腹時以外に採血を行う場合は、食事開始時から3.5時間以上であれば随時中性脂肪も可とする。

健診結果には必ず従おう

●再検査や精密検査は必ず受ける
「要再検査」「要精密検査」だったときは、必ず再検査や精密検査を受けましょう。体の状態を正確に確認して、異常があった場合は早めに対処をすることが大切です。

●治療が必要な場合は早めに医療機関へ
受診勧奨があったときは、放置せずに早めに医療機関を受診しましょう。自覚症状がない早期の段階で治療を受けることで重症化を防ぐことができます。

●「特定保健指導」は、健康力アップのチャンス
「特定保健指導」のお知らせがあった人は、治療せずとも生活習慣を改善することで病気を予防できる状態です。特定保健指導を必ず受けましょう。（特定保健指導はP6参照）