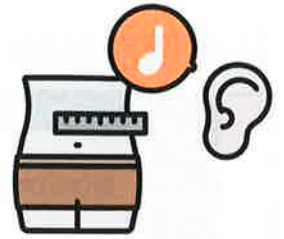


どなたも
必ず受けて
ください!!



特定健診!!

～年に一度は、身体の定期健診を!!～



特定健診とは

身体の状態をチェックし、病気の発症や重症化を予防すること、また早めの治療につなげることを目的に実施しています。

日ごろの生活習慣が大きく関係している生活習慣病は、自覚症状がないまま進行していくため、特定健診で自分自身の健康状態を知り、生活習慣を振り返りましょう!

※通院中の方も特定健診の対象です

生活習慣病(高血圧や糖尿病、脂質異常症など)以外で通院中の方は、生活習慣病の早期発見につながります。

また生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)で通院中の方は、医師による治療に加え、保健師、管理栄養士があなたの食生活など生活改善についてサポートします。詳しくは、あなたのかかりつけ医やお住まいの市町村の保健師及び管理栄養士にご相談ください。

重要

特定健診を受けるにあたっての注意事項

① 受診する健診機関を「令和5年度特定健康診査実施機関一覧表」からお選びください。受診できる曜日・時間帯、予約が必要かどうかなど、お電話で問い合わせください。

② 健診前日の過ごし方

健診の前日は、アルコールの摂取や激しい運動は控えてください。

③ 健診日の飲食について

●午前健診を受ける場合

血糖値などの検査結果に影響を及ぼすため、健診前10時間以上は、水以外の飲食物を摂取しないでください。

●午後健診を受ける場合

血糖値などの検査結果に影響を及ぼすため、健診当日は軽めの朝食にするとともに、健診まで水以外の飲食物を摂取しないでください。



重要

④ 当日健診機関に持参するもの(3点)

- (1) 保険証(国民健康保険被保険者証)
- (2) 令和5年度特定健康診査受診券
- (3) 受診券に記載の受診者負担額

令和5年度特定健康診査受診券		
2023年(令和5年) 月 日 交付		
受診券整理番号		
氏名		
市町村の健康診査実施機関に基づき医師の判断により実施		
健診機関窓口での自己負担額	受診者負担額	円



受診券には有効期限があります!

受診券の有効期限を確認して、期限内に特定健診を受けるようにしましょう!



問い合わせ先

鳴門市 健康福祉部 保険課

〒772-8501 鳴門市撫養町南浜字東浜 170 番地 TEL.088-684-1204

裏面もお読みください

特定健診結果からあなたの**身体の状態**が分かります!!

全身の状態		検査の種類	検査項目	基準値(※1)	↓こういうところを見ています↓	
基本健診項目	身体の大きさ	身体計測	① 身長	cm	身長と体重からBMIを算出し、肥満ややせていないかを確認します。 BMI=体重÷身長 ² (m)	
			② 体重	kg		
			③ BMI	18.5~24.9		
	内臓脂肪の蓄積	肝機能	④ 腹囲	男 ~84.9cm 女 ~89.9cm	内臓脂肪の蓄積量がわかります。	
			⑤ GOT	~30U/l	肝臓は再生力が強くダメージが進行しないと、症状が現れません。肝臓に障害が起これるとこの数値が高くなります。	
			⑥ GPT	~30U/l		
			⑦ γ-GTP	~50U/l		
	血管の内皮障害	血圧	⑧ 収縮期血圧	~129mmHg	血圧が高いと動脈硬化が進行し、脳卒中の危険性が高まります。	
			⑨ 拡張期血圧	~84mmHg		
	脂質異常	血中脂質	⑩ 尿酸	~7.0mg/dl	尿酸は体外へ排出されますが基準値7.0mg/dlを超えると体内で結晶化し、関節や腎臓にたまりやすくなります。腎臓にたまる痛みはありませんが腎臓が壊されます。	
			⑪ 中性脂肪	30~149mg/dl		
			⑫ HDLコレステロール	40~119mg/dl		
	高血糖・インスリン抵抗性	血糖	⑬ LDLコレステロール	60~119mg/dl	血液中に含まれている⑪~⑬の量とバランスを見えています。血液がドロドロになったり、血管が詰まったりして血管壁が厚くなります。	
			⑭ 血糖	空腹時~99mg/dl		
			⑮ HbA1c(NGSP値)	~5.5%		
	腎臓の働き	腎機能	⑯ 尿酸	(-)	血液中に含まれる糖の量がわかります。過剰な糖は体中の血管を傷つけ動脈硬化を招き、糖尿病に進みます。	
			⑰ 尿蛋白	(-)		
			⑱ 尿潜血	(-)		
検査の種類		検査項目	詳細健診の実施基準(※2)	基準値(※1)	↓こういうところを見えています↓	
貧血	貧血★	⑲ 赤血球	貧血の既往歴を有する方 視診等で貧血が疑われる方	男 400~539万/ml 女 360~489万/ml	貧血があるかどうか分かります。	
		⑳ 血色素量		男 13.1~16.6g/dl 女 12.1~14.6g/dl		
		㉑ ヘマトクリット値		男 38.5~48.9% 女 35.5~43.9%		
血管の変化	心臓★	㉒ 心電図	当日の健診結果等において、 ・収縮期血圧140mmHg以上の方 ・拡張期血圧90mmHg以上の方 または ・問診等において不整脈が強く疑われる方	心臓の状態を見えています。不整脈や心臓肥大など 虚血性心疾患 を起こす可能性があるかどうか分かります。		
				腎臓★	血清クレアチニン	当日の健診結果等において、下記の①血圧または②血糖のa~eのいずれかの基準に該当する方 ①血圧 a 収縮期血圧130mmHg以上 b 拡張期血圧85mmHg以上 ②血糖 c 空腹時血糖100mg/dl以上 d HbA1c5.6%以上 e 随時血糖 100mg/dl以上
	eGFR	60.0以上				
医師の判断により実施する項目	眼・脳	眼底検査	当日の健診結果等において、下記の①血圧または②血糖のa~eのいずれかの基準に該当する方 ①血圧 a 収縮期血圧140mmHg以上 b 拡張期血圧90mmHg以上 ②血糖 c 空腹時血糖126mg/dl以上 d HbA1c6.5%以上 e 随時血糖126mg/dl以上 ※前年度の健診結果等において、上記②血糖のc~eのいずれかの基準に該当した方も含みます。	眼底は唯一、血管の様子を肉眼で見ることが出来ます。細小血管の変化を確認し、 糖尿病網膜症 、 脳卒中 を含む循環器病になる危険性を知る手掛かりになります。		

★特定健診受診者のうち一定の基準(※2)に該当する方は、国の「医師の判断に基づくより詳細な健診」として、貧血検査・心電図検査・血清クレアチニン及びeGFR・眼底検査を実施します。ただし、実施基準(※2)に該当しない方も徳島県独自の追加健診項目として**貧血検査、心電図検査、血清クレアチニン及びeGFRを受診者全員に実施します。**