

特定健診データの見方・考え方

特定健診とは？

(特定健康診査)

生活習慣病(糖尿病・高脂血症・高血圧など)の主な要因と言われる内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム、通称：メタボ)をいち早く見つけるための健診方法です。

また、判定基準を(医療よりも)厳しくすることで、メタボの予備群を見つけることが出来ますので、健康に不安を感じることが少なくなります。

特定健診の対象年齢は40～74歳です。メタボの早期発見のためにも、毎年受診しましょう。かかりつけ医でも相談できます。

メタボの判定基準

特定健診の診察・問診と血液検査で、生活習慣病の糖尿病・高脂血症・高血圧が判ります。また、腹囲(おへそまわり)を測ることで内臓脂肪蓄積量が推定できます。腹囲が男性85

cm・女性90cm以上が、内臓脂肪面積100cm²以上に当たります。メタボは、この腹囲と血液検査の結果で判ります。追加リスクは、左のとおりとなります。

追加リスク

①血糖②脂質③血圧

対象

腹 囲

男性
≥85cm以上

2つ以上該当

基準該当

女性
≥90cm以上

1つ該当

予備群該当

該当無し

非該当

メタボの追加リスク判定基準

① 血糖 空腹時血糖が110mg/dl以上、随時血糖時はヘモグロビンA1cが5.5%以上

② 脂質 中性脂肪150mg/dl以上、またはHDLコレステロール40mg/dl未満

③ 血圧 収縮期130mmHg以上、または拡張期85mmHg以上

国の特定保健指導階層化の基準

動機付け支援

対象

40～64歳

65～74歳

追加リスク

①血糖②脂質③血圧

④喫煙歴

腹 囲

男性
≥85cm以上

2つ以上該当

-

積極的
支援

動機付け
支援

女性
≥90cm以上

1つ該当

あり

なし

該当無し

-

情報提供

上記以外で
BMI≥25

3つ該当

-

積極的
支援

動機付け
支援

2つ該当

あり

なし

1つ該当

-

該当無し

-

情報提供



健診結果報告書

〒849-0924
佐賀市新中町2番15号

医師会 太郎 様

受診日 2011/02/14
受診No. 9999
個人コード 99999999
生年月日 昭和20年03月31日
年齢/性別 66 / 男
電話番号 0952-31-8833
世帯コード
受診券No. 10000000000
保険証番号 1234567

〒849-0924 佐賀市新中町2番15号
佐賀県医師会
成人病予防センター
TEL 0952 (31) 8833
(問合せ先)
佐賀市 個別健診
保険年金課
0952-40-7270
(健診実施機関)
佐賀市〇〇病院
0952-**-****

健診結果 報告書

受診情報		採血時間	空腹時	問診等	既往歴
身体の大きさ		項目	基準範囲及び単位	今回	
		身長	cm	172.2	
		体重	kg	74.2	
		BMI	18.5 ~ 25 未満*	25.0	
		腹囲	男85.5cm未満 女90.0cm未満	97.0	
		中性脂肪	150mg/dl未満*	705	
		HDLコレステロール	40mg/dl以上	39	
		AST(GOT)	31 IU/l未満*	39	
		ALT(GPT)	31 IU/l未満*	41	
		γ-GTP	51 IU/l未満*	246	
		尿酸	7.0 mg/dl未満*	8.2	
		血圧 収縮時	130mmHg未満	108	
		血圧 拡張時	85mmHg未満	66	
		赤血球数	男410~530万/μl 女380~480万/μl		
		血色素量	男13.1~17.9g/dl 女12.1~15.9g/dl		
		ヘマトクリット	46%未満		
		空腹時血糖	100mg/dl未満	91	
		随時血糖	140mg/dl未満		
		ヘモグロビンA1c	5.2%未満	4.8	
		尿糖	(-)	(-)	
		他 LDLコレステロール	120mg/dl未満	86	
内臓脂肪の蓄積		心電図	異常なし		
血管への影響(動脈硬化の危険因子)		眼底検査	H0S0		
		血清クレアチニン	男1.1mg/dl未満 女0.8mg/dl未満	0.7	
		eGFR	60以上 ml/min/1.73m ²	85.5	
		尿蛋白	(-)	(-)	
		尿潜血	(-)	(±)	
		血清アルブミン	3.9g/dl以上		
肝臓		HBs抗原	陰性		
		HCV抗体	陰性		
		HCV抗原	陰性		
		HCV-RNA	陰性		
追加項目					

【自覚症状】
20歳の体重から10kg以上増加
1年間で体重の増減が±3kg以上
取組(6ヶ月以上):運動や食生活
利用しない:保健指導
食べる速度が普通(人と比べて)

嗜好
【飲酒】
時々飲酒有、1~2合未満
【喫煙】
喫煙有り、一日平均数10本、喫煙歴42年

診察
視診 正常
聴打診 正常
触診 正常
他覚所見 なし
(詳細な健診の該当理由)

口腔
関節

メタボリック
シンドローム判定 予備群該当

保健指導レベル 動機付け支援

肝臓の治療が必要です。
脂質関連の治療が必要です。
尿酸値は、精密検査を受けてください。
肥満及び肥満傾向あり、食事制限・運動が必要です。
メタリック症候群に注意しましょう。

※今回の検査結果にかかわらず、自覚症状のある時は、速やかにかかりつけの医療機関にて、受診してください。
※精密検査通知書・依頼書が同封されている方は、本報告書も持参の上、かかりつけの医師にご相談ください。
※各種個人データの取り扱い、個人情報保護法に基づきます。
※基準範囲は特定健診の基準で医療の基準範囲とは異なります。

腹囲が
●男性85cm以上
●女性90cm以上
またはBMI 25以上から保健
指導の対象になります

この例でのメタボ判定は、
男性なので腹囲が85cm以
上、脂質異常の1つ該当と
いうことで予備群該当にな
ります

この例での保健指導レベ
ルは、男性なので腹囲が
85cm以上、脂質異常と喫
煙ありの2つ該当ですが、
65歳以上ということで動
機付け支援になります

ヘモグロビンA1cは5.2%
から保健指導値ですが、医
療では5.9%から異常値に
なります

LDLコレステロールは
120mg/dlから注意レベ
ルですが、医療では
140mg/dlから異常値に
なります

このメタボの判定基準に、たばこの喫煙歴を加えることで、特定保健指導レベルの積極的支援・動機付け支援・情報提供の3段階に分類されます。

糖尿病、高血圧症、脂質異常症等の生活習慣病であり、内臓脂肪の蓄積に起因する疾病で内服治療中の方は、情報提供になります(インスリン治療の方も内服に含まれます)。

追加リスクの基準値は、血液検査の結果が悪くなる前に気づいてほしいために、通常かかりつけ医で検査している医療の血液検査の結果より厳しく、早めにシグナルが付きまします。

血液検査の結果は、かかりつけ医から説明を受けてください。

階層化の追加リスク判定基準

- 1 血糖** 空腹時血糖が100mg/dl以上、随時血糖時はヘモグロビンA1cが5.2%以上
- 2 脂質** 中性脂肪150mg/dl以上、またはHDLコレステロール40mg/dl未満
- 3 血圧** 収縮期130mmHg以上、または拡張期85mmHg以上

健診結果からの身体状況図

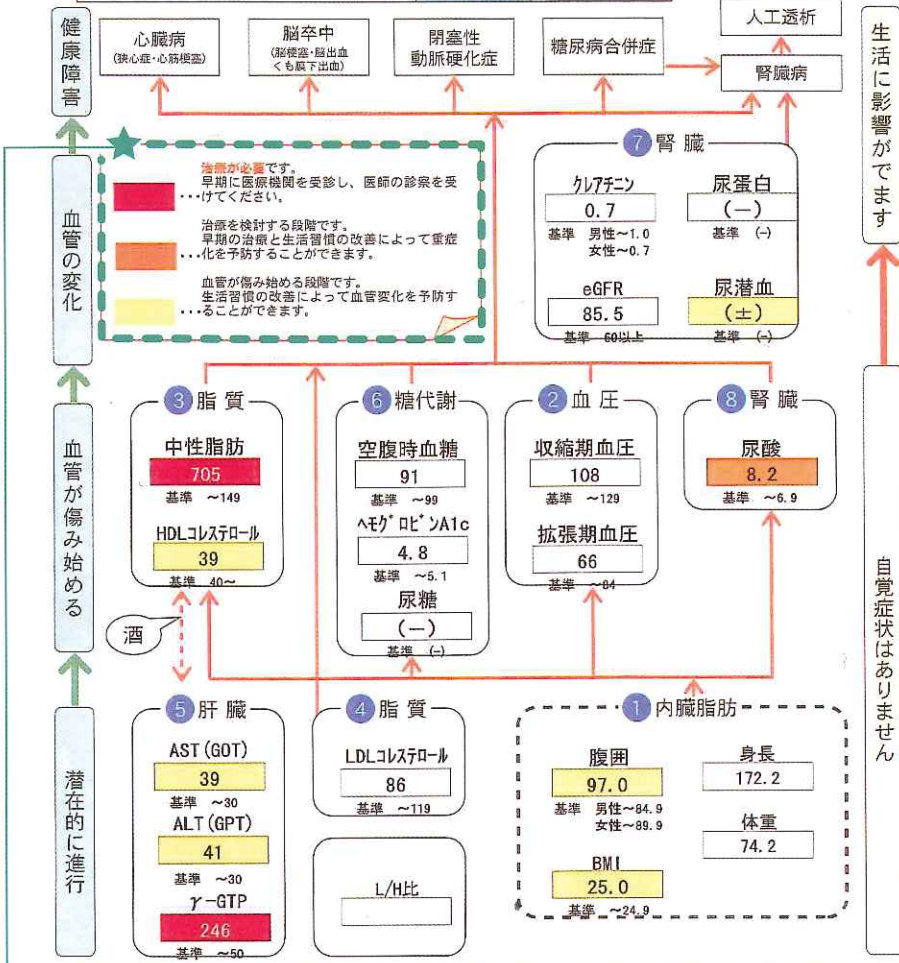
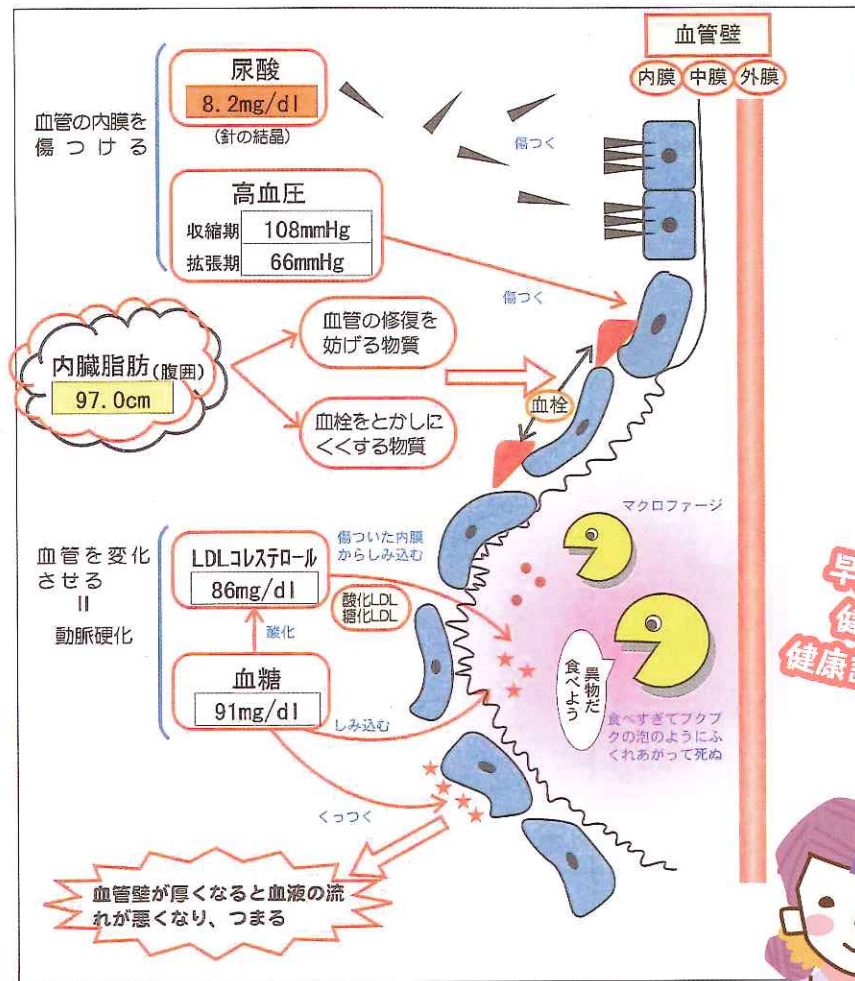
(健診実施機関) 佐賀市〇〇病院 0952-**-****

〒849-0924 佐賀市新中町2番15号	受診日 2011/02/14	〒849-0924 佐賀市新中町2番15号 佐賀県医師会 成人病予防センター TEL 0952 (31) 88333 (問合せ先) 佐賀市 個別健診 保険年金課 0952-40-7270
いかに 医師会 太郎様	受診No. 9999	
	生年月日 昭和20年03月31日	
	年齢/性別 66 / 男	
	電話番号 0952-31-8833	

メタボリック シンドローム判定	予備群該当
保健指導レベル	動機付け支援

動脈硬化のしくみ

メタボリックシンドロームの人は、血管を傷める因子を併せ持っている!



健診結果データを表示した、赤 橙 黄 枠内背景色により、血管を傷つけたり、変化されたりする程度を表します。