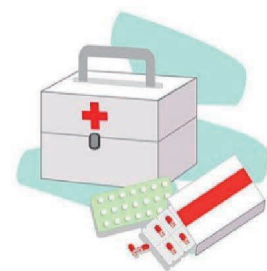


健康診断について

健康診断の目的は「疾患の発症・重症化予防」



〇次予防

より高い健康レベルを目指した生活習慣

一次予防
(健診)

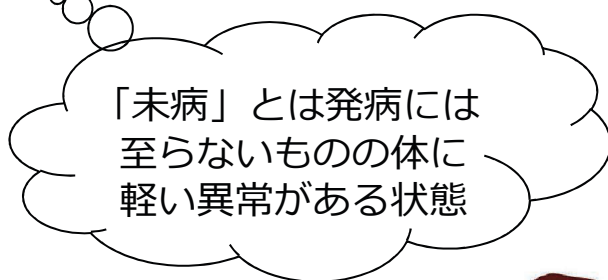
**未病（メタボリックシンドロームなど）の発見
保健指導などを通じて生活習慣の改善を図る（発症予防）**

二次予防
(検診)

疾患の早期発見

三次予防

疾患の重症化予防（病院などでの治療）



健診結果を見てメタボリックシンドロームかチェック！

- **体重** 肥満 (BMI ≥ 25)
- **腹囲** **内臓脂肪**を反映
メタボの診断基準
男性 $\geq 85\text{cm}$ 、女性 $\geq 90\text{cm}$
- **血圧** 収縮期血圧 130 ~ 139 mmHg
拡張期血圧 85 ~ 89 mmHg
- **中性脂肪** $\geq 150\text{mg/dL}$
- **HDLコレステロール**
(善玉コレステロール) $< 40\text{mg/dL}$
- **空腹時高血糖** 110mg/dL 以上

メタボは糖尿病などの生活習慣病にもつながる！

- **血糖検査** (糖尿病の血液検査の項目)
空腹時では、基準値は 110mg/dL 未満、
 126mg/dL 以上で糖尿病の疑い
(食事等の影響を大きく受ける)
- **HbA1c** (糖尿病の血液検査の項目)
過去1 ~ 2カ月間の血糖の平均を示す
基準値は4.3 ~ 5.8%、 **6.5% 以上で糖尿病の疑い**

