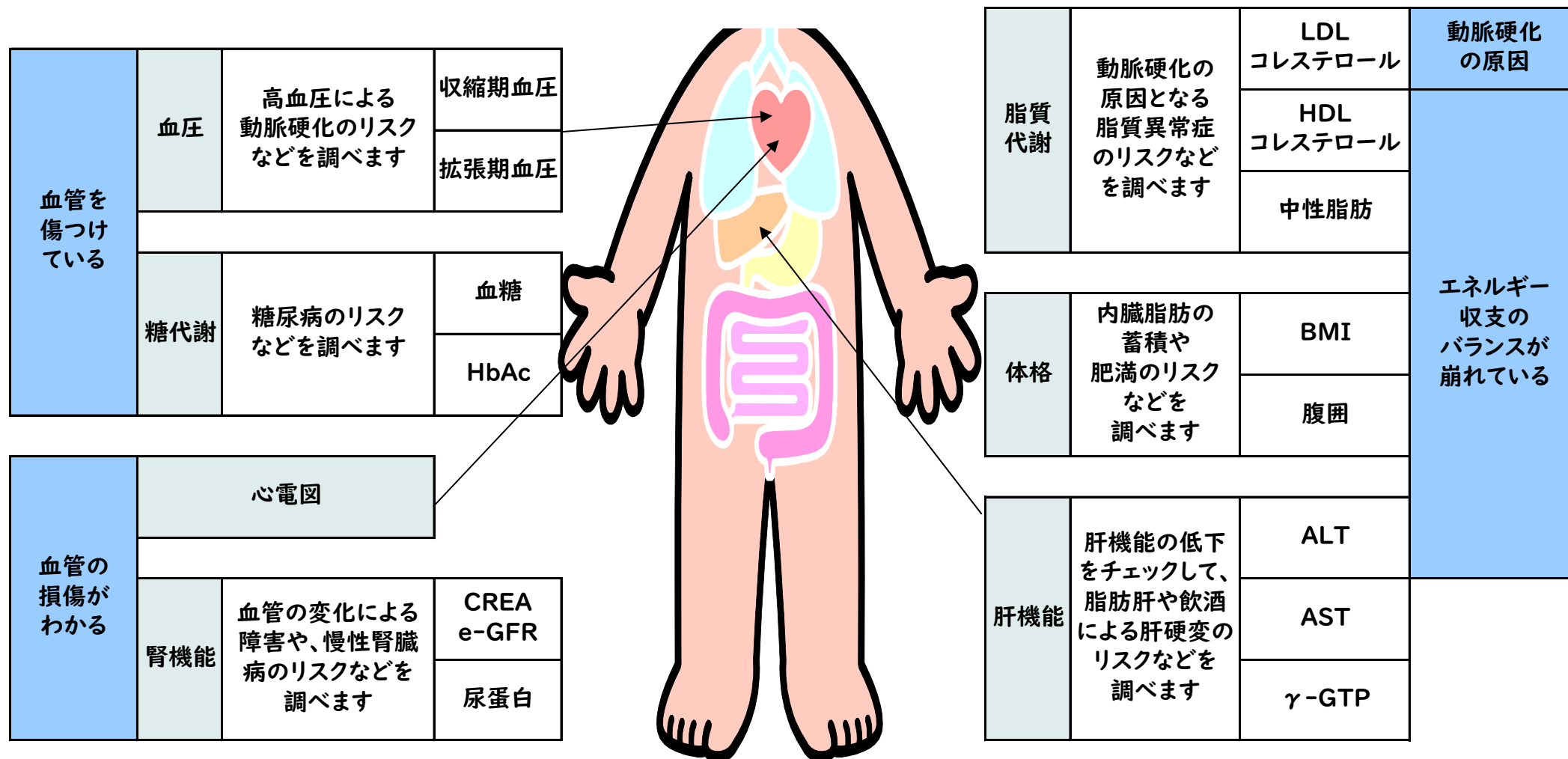


健診で

何を調べているの？

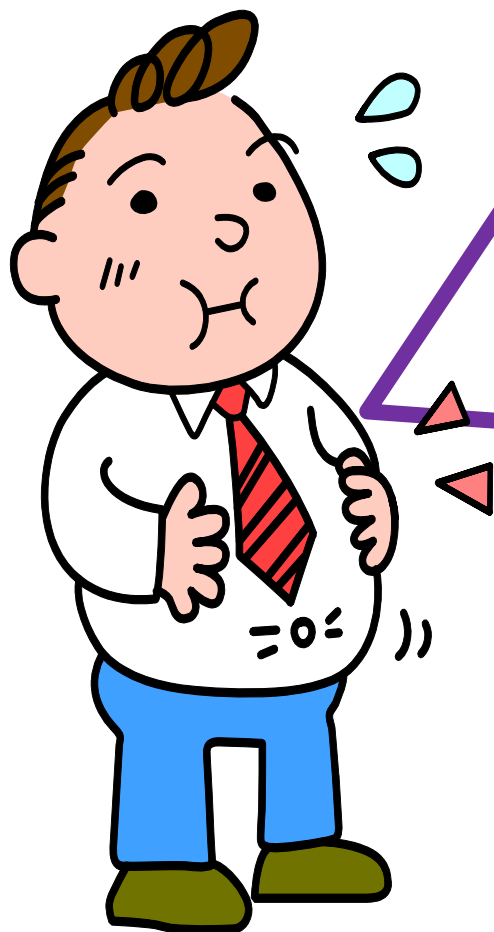
特定健診は、脳卒中や心臓病などの原因となる動脈硬化を進行させる「メタボリックシンドローム」に着目した健診です。

主な検査項目で何を調べているか知り、自分のからだの状態を確認してみましょう。



メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは、おなかに内臓脂肪がたまったことで、高血圧・高血糖・脂質異常が重なった状態です。動脈硬化を進行させ、脳卒中や心筋梗塞などを招くため、早めの改善が重要です。まずは、自分の状況を確認してみましょう。



内臓脂肪がたまる

腹囲	男性 85cm以上
	女性 90cm以上



からだの代謝の異常があらわれ始める

高血圧	収縮期血圧 130mmHg以上
	かつ/または 拡張期血圧 85mmHg以上
高血糖	空腹時血糖 110mg/dL
	または HbA1C (ヘモグロビンエーワンシー) 6.0%
脂質異常	中性脂肪 150mg/dL
	かつ/または/または
	HDLコレステロール 40mg/dL未満

※2項目該当でメタボリックシンドローム、1項目該当で予備群

動脈硬化が進行し、臓器障害がおきる

心電図検査

尿蛋白検査

腎機能検査 (CREA・e-GFR)



病気の発症・重症化、生活への支障

脳卒中・心臓病

糖尿病の合併症 (腎不全・網膜症など)

透析治療・麻痺・失明・認知症など

2025.10月作成

あおもり協立病院

食事や運動、飲酒や喫煙などの生活習慣を改善する事で、内臓脂肪を減らし、病気のリスクを減らすことができます。