

知って
得する

健康情報まんさい便

No.61

特定健診のお申し込みをされていない皆さん！

健診結果は、あなたの体の中を反映しています。

特定健診で行われる検査のうち、
メタボリックシンドローム判定に関する検査項目

	検査項目	基準値	保健指導 判定値	受診勧奨 判定値
肥満	腹囲 (cm)	男性 85未満 女性 90未満	85以上 90以上	— —
	BMI (ビーエムアイ)	18.5~ 24.9	25以上	—
	収縮期血圧mmHg 拡張期血圧mmHg	130未満 85未満	130以上 85以上	140以上 90以上
血糖	空腹時血糖 (mg/dl)	100未満	100以上	126以上
	HbA1c (%) (ヘモグロビンエーワンシー)	5.6未満	5.6以上	6.5以上
脂質	中性脂肪	150未満	150以上	300以上
	HDLコレステロール (エイチディーエル)	40以上	40未満	34以下

検査項目に異常があった場合は、
そのままにしないで、改善に努めていきましょう。

基準値内でも、以前と比べて変化した数値がないかチェックし、
悪化している場合は、生活習慣の改善のきっかけにしてください。

基準値

現在の健康状態は問題なし

保健指導判定値

生活習慣の軌道修正・改善が必要

受診勧奨判定値

生活習慣の改善と医療機関の受診が必要

検査項目の中の

HbA1cについて

○ 食事をすると、ご飯やパン・麺・お菓子などに含まれる炭水化物が体の中で消化吸収され、ブドウ糖となり 血液の中に入ります。



つくられたブドウ糖が血中にいっぱいだとHbA1cが高くなるよ！

◎ HbA1cは、糖尿病の指標になります。

血糖値をあげすぎないための食事のポイント

- ① 食べすぎに注意しましょう
- ② 1日3食、バランスのよい食事をしましょう
- ③ 野菜や海草から食べましょう
- ④ よく噛んで、ゆっくり食べましょう
- ⑤ おやつは、ほどほどに



特定健診のお申し込みはお済みですか？

年1回健康状態をチェックしましょう！

まんさい便お問い合わせ
豊明市役所 保険医療課
国保係

窓口または電話(92-8366)

☆まんさい便についてのご質問等は、
保健スタッフがお答えします。

[不在の時はこちらから
お電話させていただくことがあります。
ご了承ください。]

■ 過去のまんさい便のバックナンバーをご用意しております。ご希望の方は窓口までお越しください。

※(参考)過去のテーマ

・脂質について(No. 59)

・食中毒について(No. 60)

■ 豊明市のホームページでもまんさい便の
バックナンバーを見られるようになりました！

ホーム>各課案内>保険医療課>健康情報まんさい便