《特定健診項目と基準値》

特定健診結果からあなたの身体の状態が分かります!!

基本健診項目

受診者全員が実施する健診項目（25項目）

血管への影響

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↓
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、肥満ややせで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		④	腹囲	男 ～84.9cm 女 ～89.9cm	内臓脂肪の蓄積量がわかります。
		肝機能	⑤	AST（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。肝臓に障害が起こるとこの数値が高くなります。
			⑥	ALT（GPT）	～30U/l	
			⑦	γ-GT（γ-GTP）	～50U/l	
	血管の内皮障害	血　圧	⑧	収縮期血圧	130mmHg未満	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	85mmHg未満	
		代謝系	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ます。腎臓にたまると痛みはありませんが腎臓が壊されます。
	脂質異常	血中脂質	⑪	空腹時中性脂肪	～149mg/dl	血液中に含まれている⑪～⑬の量とバランスを見ています。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。
				随時中性脂肪	～174mg/dl	
			⑫	HDLコレステロール	40mg/dl以上	
			⑬	LDLコレステロール	～119mg/dl	
	高血糖・インスリン抵抗性	血　糖	⑭	空腹時血糖	～99mg/dl	血液中に含まれる糖（血糖）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。
				随時血糖（食後3.5時間以上）	～99mg/dl	
			⑮	HbA1c(NGSP値)	～5.5%	
			⑯	尿糖	（－）	
	腎臓の働き	腎機能	⑰	尿蛋白	（－）	尿中に漏れ出た蛋白質を調べて、腎機能の異常を確認します。
			⑱	尿蛋白定量	～0.15g/gCr	尿中に漏れ出た蛋白質の濃度や量を調べて、腎機能の異常を確認します。
			⑲	尿潜血	（－）	尿中にヘモグロビンが存在する状態です。腎機能異常によるものと出血病変によるものがあります。
			⑳	推定一日食塩摂取量	男～7.5g 女～6.5g	1日の食塩摂取量の予測ができます。食塩の取りすぎは、高血圧や心疾患リスクが高くなります。

詳細な健診項目

医師の判断により実施する項目

血管の変化

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ています↓
貧血	貧血★	㉑	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/㎣ 女 360～489万/㎣	**貧血**があるかどうかが分かります。
		㉒	血色素量		男 13.1～16.6g/dl 女 12.1～14.6g/dl	
		㉓	ヘマトクリット値		男 38.5～48.9% 女 35.5～43.9%	
	心臓★	㉔	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が分かります。
	腎臓★	㉕	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	男 ～1.0mg/dl 女 ～0.7mg/dl	血清クレアチニン値・年齢・性別からeGFR（糸球体ろ過量）を算出します。CKD（慢性腎臓病）の指標であり、**腎機能**の評価をしています。
			eGFR		60.0以上	
	眼・脳	㉖	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できます。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。**

※1・2ともに厚生労働省健康局「標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）」等を参照。