



問屋町

第110号

すこ 健やかLetter



発行日：2025年9月25日 発行元：協同組合青森総合卸センター

早いもので今年も残すところあと3ヵ月となりました。
年1回の健康診断はもう受けられましたか？
今号では特定健康診査（特定健診）、いわゆるメタボ健診
について、健診結果の見方や生活習慣病のリスクを減らす
コツなどを紹介します。

特定健診の活用術 生活習慣病を防ぐ！

特定健診は、生活習慣病を予防するために、40～74歳を対象に年1回行われます。加入している公的医療保険が国民健康保険の場合は自治体が、社会保険の場合は健康保険組合などが実施しています。

高血圧、高血糖、高LDLコレステロール、肥満など、血管を傷めるわずかな異常も長時間続くと脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる病気につながってしまいます。

特定健診は、「将来自分に起こりやすい生活習慣病」や「予防のために何をしたら良いのか」などを考える良い機会になりますので上手に活用しましょう。



健診結果の活用術 2つのポイント

- ① 健診結果を項目ごとに見るのではなく構造的に見ましょう。裏面に掲載の「健診結果から予測される血管の状態」の表を活用し、基準値から外れた項目にチェックを入れてみましょう。今の自分の血管障害の進行度合いを推測でき、適した改善策を講じられます。
- ② 表で判明した血管の状態は、「ダルマ落とし」の考え方で下の段の改善から取り組みましょう。食事量や日常的な運動などの生活習慣を見直して一番下の段階を改善することで、上の段の改善も期待できます。

詳しくは裏面をご覧ください。

健診結果を構造的に見よう！

健診結果を「これが悪かった」「これは良かった」と項目ごとに見るのではなく、「構造的」に見ることが大切です。健診結果を自分の血管が今どうなっているのかを知るためのデータだと考え、血管障害の進行度合いを3つの段階で見ましょう。段階を経るごとに、病気のリスクが高まります。

特定健診の基本項目

問診	生活習慣など
身体計測	身長、体重、BMI、腹囲
理学的検査	身体診察
血圧測定	血圧
血液検査	脂質、血糖、肝機能
尿検査	尿糖、尿たんぱく

詳細な項目(医師の判断で実施)

眼底検査	心電図検査
血液検査	貧血、腎機能

健診結果で予測される血管の状態

自分の健診結果で基準値から外れた項目にチェックを入れると、血管の状態を推測できます。

脳卒中

心筋梗塞

糖尿病合併症

この段階まで自覚症状なし

上にいくに従って深刻度増

③ 血管が変化

☐ 腎機能（尿たんぱく、クレアチニン、eGFR）
☐ 心電図 ☐ 眼底検査

② 血管が傷み始める

☐ 血圧 ☐ 血糖（空腹時血糖、ヘモグロビンA1c）
☐ LDLコレステロール

① 潜在的に進行

☐ BMI ☐ 腹囲 ☐ 中性脂肪 ☐ HDLコレステロール
☐ 肝機能（AST、ALT、γ-GTP）

対策のカギはダルマ落とし

健診で異常値があった場合、これまでは、BMIや血糖なら食事制限や運動、血圧なら塩分のコントロールというように、1つずつの対策を考えていました。これは「モグラ叩き」の考え方で、個々の対策にバラバラに取り組まねばならず、継続が難しくなりがちです。

「ダルマ落とし」の考え方では、上図の②③の原因は、①の「潜在的に進行」にあると考えます。ダルマ落としのように下の段から対策し、①が改善されることで、②③の改善も期待できます。例えば、①の腹囲やBMIが基準値を超えていれば、内臓脂肪がたまっていると考えられます。過剰な内臓脂肪からは血圧や血糖を上げる物質が分泌されるので、内臓脂肪対策を講じることが高血圧や高血糖の改善にもつながります。

食事量や日常的な運動などの生活習慣を見直し、一番下の段階を改善することが最も効率的な方法といえるので、ぜひ実行しましょう。

モグラたたき 

ダルマ落とし 

