

特定健康診査は年に1回受けましょう

特定健康診査ってなに？

特定健康診査(特定健診)は、国によって定められた、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診で、基本的に40~74歳の国民すべての受診が推奨されています。

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を早期に発見し、治療をすることで、動脈硬化などの重症化を防ぐ目的で行われます。

なぜ内臓脂肪に着目するの？

私たちの体の中にある脂肪細胞は、適正な量であれば体にとって大切な働きをしています。

しかし、増えすぎると内臓の周りに蓄積し、悪玉サイトカインという体に良くない働きをする物質を出してしまいます。

特定健診を受けることで、内臓脂肪が健康に影響を与える前に早めに確認できます。

脂肪細胞のはたらき

①エネルギーを貯めたり出したりしている

新しいことがわかってきたんです…

②いろいろな物質(生理活性物質)を出している

特定健診の項目で確認できます

BMI25をこえると悪玉サイトカインがたくさん出ます

😊 善玉サイトカイン (BMI※ 18.5~24.9)

- ・インスリンの働きを良くする
- ・血液の中で動脈硬化を起こさないようにしてくれる
- ・血管に炎症を起こさないようにしてくれる
⇒ **アディポネクチン**

- ・「おなかがいっぱいになったよ」と教えてくれる
- ・エネルギーになる脂肪を必要に応じて出し入れしてくれる
⇒ **レプチン**

😈 悪玉サイトカイン (BMI 25以上)

インスリンの働きを悪くする ・血管に炎症を起こす

⇒ **TNF-α**

インスリンの働きを悪くする

⇒ **レジスチン**

血圧を上げる(特に下の血圧)

⇒ **アンジオテンシノーゲン**

細動脈を固くする(特に下の血圧)

⇒ **HBEGF**

血栓を作る

⇒ **PAI-1**

血糖
HbA1c
中性脂肪
HDLコレステロール
LDLコレステロール
AST・ALT・γ-GTP
血圧
尿酸
ヘマトクリット
尿蛋白
eGFR

血管内皮障害

動脈硬化

◎体重を、3~5kg減らすと😊 善玉サイトカインの出が良くなります

※BMI：肥満度をあらわす体格指数(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)) 【基準値】 18.5未満 : やせ
18.5~25.0未満 : 標準
25.0以上 : 肥満

肥満でない人は受けなくていい？

肥満でなくても、加齢や生活習慣の変化に伴い内臓脂肪が蓄積していたり、遺伝や体質によって病気のリスク因子を持っている場合があります。市の特定健診では、メタボリックシンドロームの判定だけでなく、長期的な血糖状態がわかるHbA1c(ヘモグロビン・エー・ワン・シー)や腎臓の機能を調べるeGFRなどが血液検査でわかります。毎年受けることでご自分の体の変化に早く気づくことができます。

年に1回の特定健診で自分の体の状態を知り、
未来の健康を守りましょう！