

生活のワンポイントアドバイス

その1

健診を
受けましょう!

その2

食べすぎ注意!

その3

塩分を
控えめに!

その4

ちょっとした
運動習慣を!

その5

異常値があれば
受診を!



名古屋市からのお知らせ

特定健康診査について

国が定めた年に一度の健康診断です。必ず受診して自分の健康状態を把握しましょう。

- 目的：生活習慣病に着目し、病気の早期発見、早期治療のための健診です。
- 対象者：名古屋市の国民健康保険加入者で40歳以上の方
- 費用：無料
- 受診できる期間：令和3年6月1日から令和4年3月31日

名古屋市の国民健康保険加入者の方へ

マナカチャージ券(1,000円券)
プレゼント!

令和4年4月28日まで



受診券を使わずにご自身で人間ドックや
職場内健診などを受けられた方が対象です(通院中の定期検査でも可能)。
詳しくは受診券に同封のチラシをご覧ください。

問い合わせ先

名古屋市健康福祉局 生活福祉部 保険年金課
TEL 052-972-2567 FAX 052-972-4148

名古屋市国民健康保険60周年記念事業

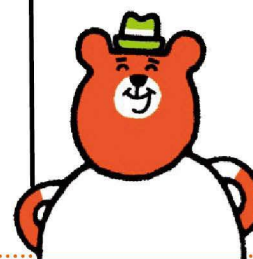
健診結果の見かた

検査で
何がわかるの?
どう気をつけたらいいの?



名古屋市国民健康保険特定健康診査イメージキャラクター
「メタボリック」

講師の ご紹介



丸山 彰一 先生

名古屋大学大学院 医学系研究科
病態内科学講座 腎臓内科学 教授
名古屋大学医学部附属病院 副病院長
資格 日本内科学総合内科指導医
日本腎臓学会専門医、日本透析医学会指導医
日本リウマチ学会専門医



足立 昌由 先生

名古屋市医師会副会長
医療法人足立内科院長
日本内科学会認定内科専門医
日本循環器学会専門医

本動画の提供：NPO法人日本腎臓病協会
厚生労働科学研究費補助金「慢性腎臓病(CKD)に対する
全国での普及啓発の推進、地域における診療連携体制構築を介した医療への貢献」
NPO名古屋腎臓病克服総合フォーラム

「ご自宅で視聴できる
セミナー動画」は
こちらから!



または

名古屋市 健診結果の見かた 検索
WEBで検索!

制作 / 名古屋市

検査項目一覧

肥満度

糖尿病 高血圧症 脂質異常症を招く
メタボリックシンドロームのリスクを調べます。

基準値

- 腹囲：男性／85cm未満
女性／90cm未満
- BMI：18.5～24.9

検査で
わかること

身長と体重のバランス

血 圧

高血圧症のおそれがないか調べます。

基準値

- 収縮期：129mmHg以下
- 拡張期：84mmHg以下

検査で
わかること

高血圧の判定

糖代謝

糖尿病のおそれがないか調べます。

基準値

- 血糖（空腹時）：99mg/dL以下
- HbA1c：5.5%以下
- 尿 糖：（-）

検査で
わかること

糖尿病の疑い

脂 質

脂質異常症のおそれがないか調べます。

基準値

- 中性脂肪：30～149mg/dL
- HDLコレステロール：40mg/dL以上
- LDLコレステロール：60～119mg/dL

検査で
わかること

動脈硬化の危険性

肝機能

肝臓病のおそれがないか調べます。

基準値

- AST (GOT)：30 U/L以下
- ALT (GPT)：30 U/L以下
- γ -GT (γ -GTP)：50 U/L以下

検査で
わかること

脂肪肝・急性肝炎・慢性肝炎・
アルコール性肝炎など

腎機能

腎臓病のおそれがないか調べます。

基準値

- 尿たんぱく：（-）
- クレアチニン：男性／1.00mg/dL以下
女性／0.70mg/dL以下
- eGFR：60.0ml/分/1.73m²以上

検査で
わかること

腎臓の障害

診 察

問 診

喫煙習慣の有無など、生活習慣をお聞きします。

尿 酸

痛風の原因になります。

基準値

- 尿酸：2.1～7.0mg/dL

検査でわかること

痛風など

その他

貧血検査 ※1 ※2

貧血のおそれがないか調べます。

基準値

- 赤血球数：男性／400～539×10⁴/μL
女性／360～489×10⁴/μL
- 色素量：男性／13.1～16.6g/dL
女性／12.1～14.6g/dL
- ヘマトクリット：男性／38.5～48.9%
女性／35.5～43.9%

検査でわかること

貧血症の有無

心電図検査 ※1 ※2

心臓の機能を調べます。

検査でわかること

不整脈・心筋梗塞など

眼底検査 ※1

瞳孔の奥にある眼底の状態を調べます。

検査でわかること

糖尿病性網膜症・緑内障の疑いなど

※1は、医師の判断に基づき実施する項目となります。

※2は、4月1日時点で5歳刻みの節目の年齢になっている方は無料で検査できます。

シンドローム

メタボリック症候群とは？

内臓脂肪型肥満

腹囲 男性85cm以上・女性90cm以上

+

高血糖

空腹時血糖値

110mg/dL以上

または

ヘモグロビンA1c

5.6%以上

または

服薬治療を受けている

高血圧

収縮期血圧

130mmHg以上

または

拡張期血圧

85mmHg以上

または

服薬治療を受けている

脂質異常

中性脂肪

150mg/dL以上

または

HDLコレステロール値

40mg/dL未満

または

服薬治療を受けている

健診豆知識

特定健康診査とは？

特定健康診査とは別名「メタボ健診」と言われ「肥満」、「高血圧」、「高血糖」、「脂質異常」などが合併したメタボリックシンドロームに着目しているのが特徴です。
生活習慣病は、日本人の死因の約6割を占めています。



□ + □

2項目以上該当

=

メタボリックシンドロームに該当

□ + □

1項目が該当

=

メタボリックシンドローム 予備群