

# 健康診断の受診希望調査が始まります 今年も『健康』を確認するために 健康診断を受診しましょう!

**自分の身体の状態を知るためには  
まずは毎年の健診受診が大切です**

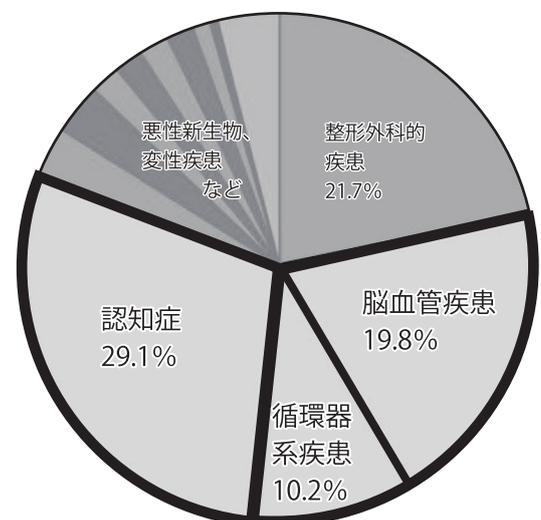
からだの中の状態は外から見ただけではわかりません。自分でも知らない間に、病気になることもあるかもしれません。左表は一般健診の検査内容です。

内臓脂肪が原因でさまざまな病気を引き起こすメタボリックシンドロームに注目し、血管を傷つける病気が発症していかを確認できます。

一般健診（30歳代基本健診、特定健診、すこやか健診）検査内容	
身体計測	BMI：肥満度を示します。 腹囲：内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）の重要な判定基準です。
血圧	血圧測定：5分間安静にして測定します。
糖尿病	尿糖：尿中の糖の量。糖尿病になると尿糖が出ます。
	血糖：血液中にある糖の量。 HbA1c：1～2か月の平均的な血糖値の状態を示します。
脂質異常	HDLコレステロール：善玉コレステロール LDLコレステロール：悪玉コレステロール 中性脂肪を含め、血液中の3種類の脂質量を測定します。
腎機能	eGFR：腎臓の能力を示すもので、悪くなると数値が低くなります。
	尿たんぱく・尿潜血：腎臓の機能や尿路に異常があると、尿中に血液や多量のたんぱくが出ます。
肝機能	AST・ALT・γGTP：肝臓の状態を示す分解酵素で、肝炎など肝臓が障害されると高くなります。
貧血	赤血球・ヘモグロビン・ヘマトクリット：血液の中の成分。貧血の場合は低くなります。

## 介護保険認定者の疾病別割合

引用：第2次郡上市健康福祉推進計画



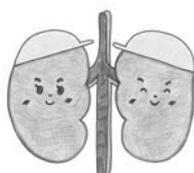
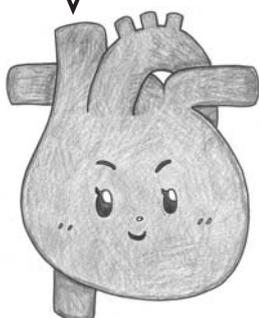
**ずっと健康でいるために  
「血管を守る」がキーワード**

右の円グラフは郡上市で介護が必要になった人について、その原因となった病気を示したものです。

最も多いのは認知症、次いで整形外科的疾患、脳血管疾患、循環器系疾患と続きます。

認知症や脳血管疾患、循環器疾患など血管の状態が悪化するなどで、要介護になっている人は約60%に上がります。

介護度が高くなるほど、認知症や脳血管疾患の割合が増えます。



健康診断で「要医療」になったら、まずは医療機関へ受診しましょう!

