

特定健康診査項目

特定健康診査では、以下のような検査が行われます。

とくに■色の部分は、特定保健指導の対象者を定めるための重要な検査です。

- … 必須の検査項目
- … いずれかの項目を実施すればよい
- … 医師の判断で選択的に実施する検査項目

検査項目			
診 察	身体計測	身長	○
		体重	○
		B M I	○
		腹 囲	●
	内臓脂肪面積	●	
理学的所見 (身体観察)	既往歴・自覚・ 他覚症状の有無	○	
	血 圧	○	
脂 質	空腹時中性脂肪 ^{※1}	○	内臓脂肪型肥満の人は数値が悪化しやすい。 メタボリックシンドロームの診断基準。
	HDL コレステロール	○	
	LDL コレステロール	●	
	Non-HDL コレステロール	●	
肝機能	AST(GOT)	○	
	ALT(GPT)	○	
	γ-GT(γ-GTP)	○	
血 糖	空腹時血糖 ^{※2}	●	
	ヘモグロビン A1c	●	
尿 検 査	尿 糖	○	
	尿たんぱく	○	
血液一般	ヘマトクリット値	■	
	血色素量(ヘモグロビン値)	■	
	赤血球数	■	
腎機能	血清クレアチニン検査	■	
	eGFR	■	
	心電図	■	
	眼底検査	■	
	医師の判断(判定)	○	
	質問票 (喫煙歴、既往歴、生活習慣、服薬など)	○	生活習慣病のリスクを調べたり、健診結果の通知や特定保健指導の的確なアドバイスを行うために重要。 とくに喫煙歴は特定保健指導の対象者を定める際の判定項目の一つ。

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算。
腹囲とともに内臓脂肪型肥満を調べる計算の一つ。

内臓脂肪のつき具合を調べる検査。
おへその高さの腹囲を測る。

内臓脂肪型肥満の人は数値が悪化しやすい。
メタボリックシンドロームの診断基準。

生活習慣病のリスクを調べたり、健診結果の通知や特定保健指導の的確なアドバイスを行うために重要。
とくに喫煙歴は特定保健指導の対象者を定める際の判定項目の一つ。

※1 やむを得ない場合は随時中性脂肪
※2 やむを得ない場合は随時血糖

腹囲はどう測るの？

内臓脂肪の様子を正確に知るには、腹部のX線CT写真を見る必要がありますが、おへその高さの腹囲を調べることでおおよその判断がつかます。X線CT写真で内臓脂肪面積が100cm²以上になると内臓脂肪型肥満と判定されますが、腹囲では男性85cm以上、女性90cm以上がこれに相当します。

腹囲は、空腹時に、自然な呼吸で、おへその上を通るように、水平におなかの周囲を測ります。おなかが垂れていておへその位置がわかりにくい人は、一番下の肋骨と、骨盤の上の出っ張ったところの中間の高さで測ります。

○服薬中の方の取り扱い

特定保健指導の対象者の定義において糖尿病、高血圧症または脂質異常症の治療に関わる服用をされている方は除きます。

