

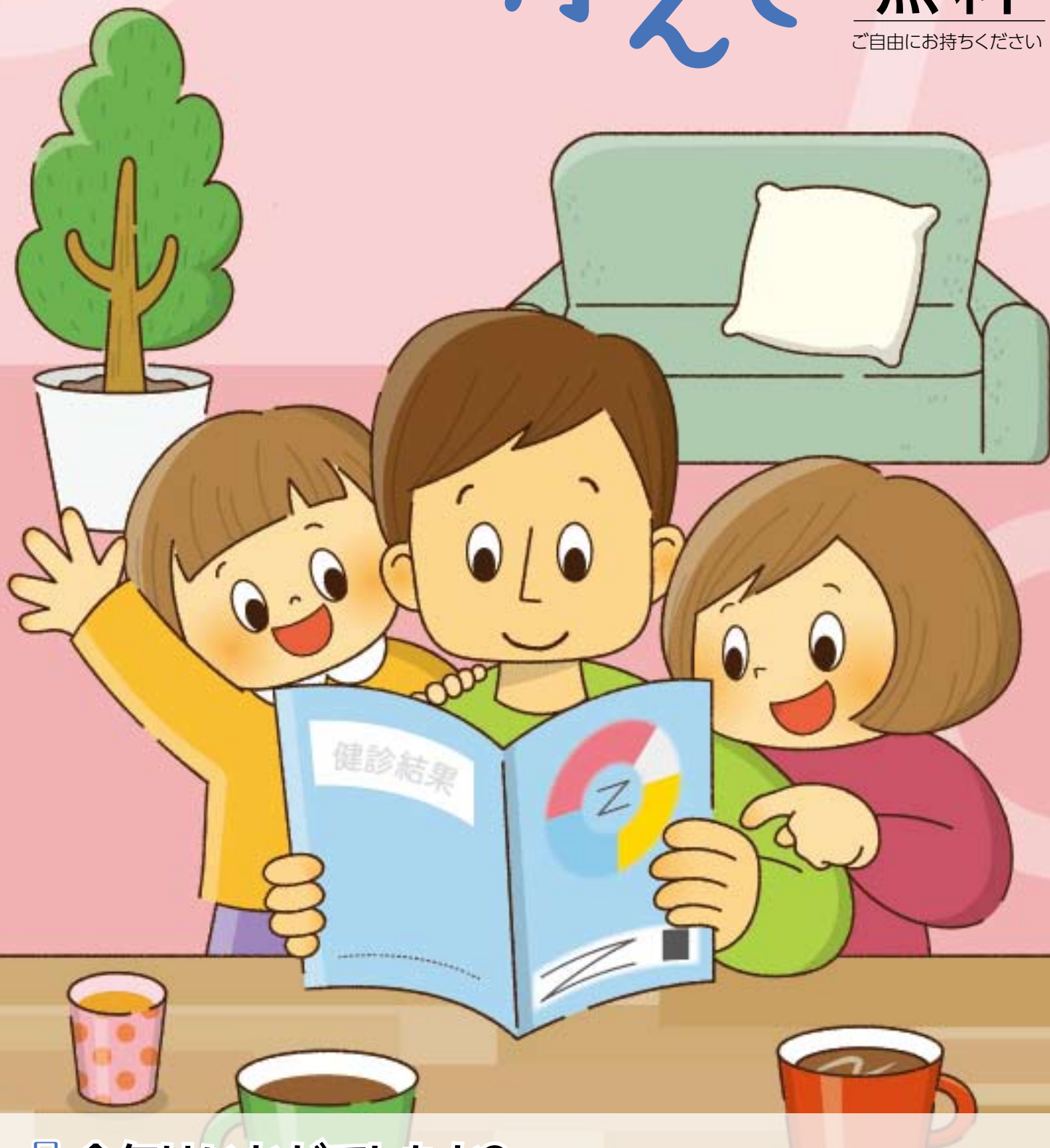
ほほえみがえし

川崎市のお医者さんが作る情報誌

2022
Vol. 27
川崎市医師会

無料

ご自由にお持ちください



「特 今年はいかがでしたか？」

集 健診結果の見方、活かし方

川崎市医師会
LINE公式アカウント
開設しました





今年はいかがでしたか？

健診結果の見方、活かし方

健診は「受けたらおしまい」ではありません。手元に戻ってきた健診結果を確認して、その後の生活にどう活かすかが重要です。健診結果の見方のポイントを知って、今後の健康づくりに活かしましょう。

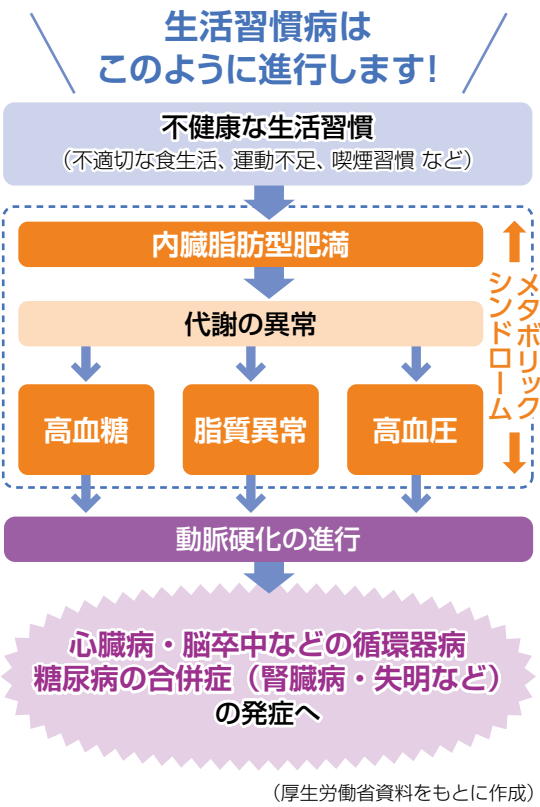


日本人の死因の6割を占める生活習慣病 その予防に欠かせないのが健診です

高血圧症、糖尿病、脂質異常症、心臓病、脳卒中など、生活習慣の乱れが原因で起こる病気を「生活習慣病」と呼びます。なかでも、心臓病や脳卒中といった循環器病と、失明や腎不全などを招く糖尿病の合併症は、死亡や寝たきり、重い後遺症につながるため、とくに注意が必要です。

近年は、新型コロナウイルス感染症の流行にともない、健診の受診を控える人が多く見られました。しかし、生活習慣病は初期には症状がなく、重症化するまで気がつかないことが多い病気です。毎年必ず健診を受けて結果を確認し、病気の予防や生活習慣改善に活かしましょう。

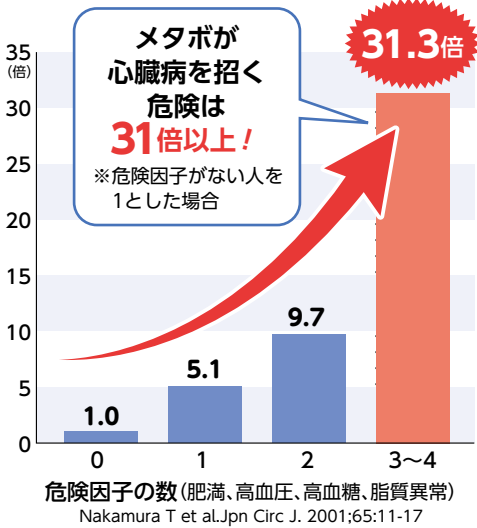
この生活習慣病を予防するために欠かせないのが、毎年の健康診断（健診）です。とくに40歳以上の人が受ける「特定健診」は、生活習慣病につながる「メタボリックシンドローム（メタボ）」に着目した健診で、生活習慣病の芽をより早く見つけ、悪い生活習慣を改善することを目的と



メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドローム（メタボ）は、単なる“太りすぎ”ではありません。内臓脂肪型肥満（内臓のまわりに脂肪がついた状態）に、高血圧、高血糖、脂質異常という他のリスクが重なった状態を指します。

メタボが問題なのは、一つ一つのリスクが軽度でも、重なることで動脈硬化が急速に進み、心臓病や脳卒中といった深刻な病気を招く危険が高まること。メタボを解消する早道は、内臓脂肪を減らすことです。



健診結果でわかること 川崎市の特定健診おもな検査項目と判定値

		生活習慣の改善を		医療機関で受診を			
		検査項目 (単位) ☆印の検査はメタボリック シンドロームの判定項目	基準範囲	保健指導 判定値	受診勧奨 判定値	このような検査です	
必須項目・全員実施	診察	問診	—	—	—	自覚症状や既往歴、現在の内服薬、家族の既往歴、アレルギーの有無などを聞く。	
		BMI (kg/m ²) (Body Mass Index)	18.5～24.9	25.0以上	—	身長と体重の割合で体格を判定する。 25.0以上は肥満、18.5未満は低体重。 BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	
		腹囲 [★] (cm)	男性85未満 女性90未満	男性85.0以上 女性90.0以上	—	内臓脂肪の蓄積度を調べる。	
		血圧 [★] (mmHg)	(収縮期)130未満 (拡張期)85未満	(収縮期)130以上 (拡張期)85以上	(収縮期)140以上 (拡張期)90以上	血管内の圧力を調べる。高いほど動脈硬化が進行する。加齢とともに収縮期血圧が高くなりやすい。	
	脂質検査	中性脂肪 [★] (トリグリセリド/ TG)(mg/dL)	150未満	150以上	300以上	増えすぎると肥満、脂肪肝の原因になる。中性脂肪が増えるとHDLコレステロールは減少する。	
		HDLコレステロール [★] (mg/dL)	40以上	39以下	34以下	低値になるほど動脈硬化や心臓病になる危険性が高まる。	
		LDLコレステロール (mg/dL)	120未満	—	140以上	増えすぎると血管壁にたまり、動脈硬化が進行する。	
	肝機能検査	AST (GOT) (U/L)	30以下	—	51以上	これらはトランスアミナーゼといわれる酵素で、とくに肝臓の異常発見に大きな威力を発揮する。またASTとALTを比べることで肝臓だけでなく、心臓の異常などもわかる。	
		ALT (GPT) (U/L)	30以下	—	51以上		
		ガンマγ-GT (γ-GTP) (U/L)	50以下	—	101以上	主に肝臓や腎臓、すい臓などに含まれる酵素で、肝臓やとくにアルコール性の肝機能に障害があると増加する。	
	検査	ヘモグロビンA1c [★] (%) エーワンシー	5.6未満	5.6以上	6.5以上	長期間の血糖コントロールの目安となり、糖尿病を診断するのに重要。	
		尿検査	尿糖	陰性(－)	—	—	血糖値が異常に高い状態が続くと尿に糖が出る。糖尿病発見の手がかりになる。
			尿たんぱく	陰性(－)	—	陽性(+)～	腎臓などに異常があると尿にたんぱくがもれ出る。
	追加項目	血清クレアチニン (mg/dL)	男性:0.7～1.2未満 女性:0.5～0.9未満	—	—	老廃物の一種で、腎機能が低下すると血液中に増加する。	
		尿酸 (mg/dL)	7.0未満	—	—	尿酸が過剰な状態を高尿酸血症といい、痛風を招く。	
		尿潜血	陰性(－)	—	—	尿中に血液があるかどうかを調べる。腎臓、膀胱、尿道などの異常を発見する手がかりになる。	
	医師が必要と判断した人のみ	貧血検査 詳細な健診項目	赤血球数 (104/μL)	男性:410～530 女性:380～480	—	—	血液中の赤血球数を調べ、貧血をチェックする。
			血色素量 (ヘモグロビン値) (g/dL)	男性14～18 女性12～16	—	男性12.0以下 女性11.0以下	赤血球に含まれる成分。少ないほど貧血が疑われる。
ヘマトクリット値 (%)			男性:39～52 女性:35～48	—	—	血液中に含まれる血球の割合を調べ、貧血をチェックする。	
心電図検査		—	—	—	心機能の状態を調べる。		
眼底検査		—	—	—	眼球の奥にある血管を撮影し、動脈硬化や糖尿病網膜症などを調べる。		

☑ メタボ判定をチェック

特定健診におけるメタボリックシンドロームの判定基準※

内臓脂肪の蓄積
腹囲

男性 85 cm 以上
女性 90 cm 以上

これに加えて

☑ 「血圧」高め

収縮期血圧 130mmHg 以上 かつ/または
拡張期血圧 85mmHg 以上

☑ 「血糖」高め

空腹時血糖 110mg/dL 以上 または
ヘモグロビンA1c 6.0% 以上

☑ 「脂質」異常

中性脂肪 150mg/dL 以上 かつ/または
HDLコレステロール 40mg/dL 未満

3項目のうち

2つ以上に該当
メタボ該当 (基準該当)

1つ該当
メタボ予備群 (予備群該当)

※ 高血圧症、糖尿病、高中性脂肪血症、低HDLコレステロール血症で薬剤治療中の場合は、それぞれの項目に当てはまるとする。



ポイント①

異常はあるか？
ある場合はどのレベルか

特定健診の健診結果には「**保健指導判定値**」と「**受診勧奨判定値**」という2つのレベルがあります（P.2上参照）。

あなたの結果が「**保健指導判定値**」の範囲内であれば、生活習慣を改善することで、検査値も改善できる可能性があります。

「**受診勧奨判定値**」の場合は、残念ながら何らかの病気が進行しているおそれがあります。医療機関で詳しく調べる必要があります。

ポイント②

メタボリックシンドローム（メタボ）のおそれはあるか？

健診結果の「メタボ判定」（P.2下参照）に注目してください。「あなたはメタボです（メタボ該当）」「あなたはメタボ予備群です（予備群該当）」という判定の場合は要注意です。血管が硬くもろくなる「動脈硬化」が急速に進行して、心臓病や脳卒中の危険が高まっている状態です。メタボの要因をチェックして、早急に対策を講じる必要があります。



ポイント③

結果がだんだん悪くなっていないか？

結果が正常な範囲でも、年々異常に近づいているときは危険信号です。生活習慣の改善に取り組みましょう。

検査値の悪化に注目

病気のサインを見逃さないで！

血圧

高血圧症に注意

心臓や血管に負担がかかり、血管がボロボロになって脳卒中や心臓病、腎症を招きます。

改善のヒント

- 減塩・減酒を心がける
- 運動習慣をつくる
- 家庭血圧をはかる など

血糖（糖代謝）

糖尿病に注意

ベトベトになった血液が血管や神経を傷つけ、網膜症、神経障害、腎症などの合併症や心臓病を招きます。

改善のヒント

- 朝食を食べる（食事を抜かない）
- 野菜のおかずから食べる
- 間食・アルコールを控える など

脂質

脂質異常症に注意

ドロドロになった血液が動脈硬化を進行させて、心臓病や脳卒中を引き起こします。

改善のヒント

- 揚げ物などの脂っこい食事を減らす
- 肉より魚を食べる回数を増やす など

肝機能

脂肪肝、肝臓病に注意

脂肪肝は肥満、メタボと深い関係にあります。肝硬変や肝臓がんに移行する場合があります。

改善のヒント

- 食べすぎない、飲みすぎない
- （飲酒者は）休肝日をつくる
- 肝炎ウイルス検査を受ける など

腎機能

腎機能障害に注意

進行すると慢性腎臓病（CKD）に移行します。高血圧症、糖尿病、メタボがある人は悪化しやすいので注意。

改善のヒント

- 血圧、血糖、脂質を適正に保つ
- 水分を十分にとる
- 疲労を避け、睡眠を十分にとる など

あなたは大丈夫？ CKD

慢性腎臓病（CKD）は初期に自覚症状はなく、むくみや貧血などの症状が出たときにはかなり進行した状態です。日本成人の8人に1人（日本腎臓学会）といわれ、心臓病や脳卒中を招くほか、放置すると人工透析や腎移植しか治療法がない怖い病気です。

CKDの定義

- ①尿たんぱく陽性（+） ②eGFR60未満
- ①または②が3か月以上続いている場合



生活習慣病予防のためには、メタボリックシンドロームの要因である内臓脂肪を減らすことが大切です。ここからは、毎日の暮らしのなかでできる、生活習慣病予防に効果的なさまざまなヒントを紹介します。

身体活動

あと10分多く、からだを動かそう

適度な運動は減量や血圧、血糖、脂質改善につながります。全身の血流を促し認知症予防にも。

筋トレ

（スクワット10回 × 2セット、週 2、3 回を目安に）

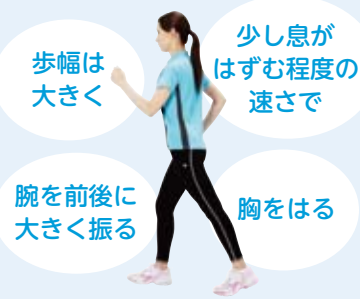


生活活動を活発に！



10分 あったら何をする？

ウォーキング



体重コントロール

肥満、低体重に注意しよう



家庭血圧

家庭では、健診より低めの135/85mmHg以上で高血圧※1です



はかりかた

- ☑ 朝・晩（就寝前）2回
- ☑ 起床後1時間以内、排尿後、食前に
- ☑ 座位で1～2分間の安静後、2回測定して平均値をとる

※1：日本高血圧学会

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

	20	25	30
18～49歳	18.5～24.9		
50～64歳	20.0～24.9		
65～74歳	21.5～24.9		
目標とするBMIの範囲※2			
25.0以上は 肥満※3			
血圧、血糖、脂質の異常が起きやすい			
18.5未満は 低体重※4			
筋力、体力、免疫力が低下しやすい			

※2：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

※3、4：日本肥満学会



特定保健指導の対象になったら

特定健診では、メタボの予防・解消のために、メタボのリスクを改善する継続的な支援である特定保健指導が実施されます。特定保健指導の対象になると、保健師や管理栄養士などの専門家から生活習慣改善アドバイスを受けることができます。積極的に保健指導を受けて内臓脂肪を減らしましょう。

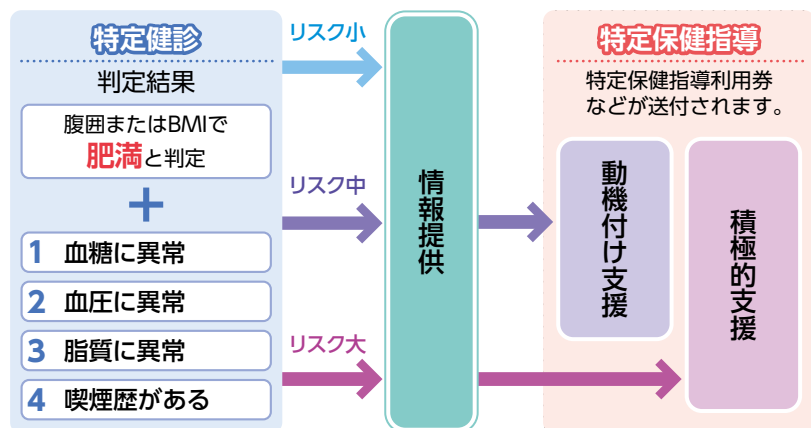


TOPICS

がん検診、骨粗しょう症検診も受けてください！

がんは、早期発見・治療することで、治すことができる病気になってきています。川崎市では、市民の方を対象にがんの早期発見を目的とした検診を、年間を通じて実施しています。会社による健診にがん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳房の検査）が含まれていない場合や、被保険者のご家族でがん検診を受ける機会のない方は、ぜひ市のがん検診を利用してください。また、女性を対象にした骨粗しょう症検診も実施しています。あわせてご利用ください。費用や詳細については、川崎市のホームページやチラシ等でご確認ください。

特定保健指導の対象者はこのように選ばれます！



※すでに病気のレベルの人、また継続的に治療を受けている人は原則として医療機関による治療を受けます。

〈川崎市で実施している検診〉

検診名	内容	対象者※1	受診回数
肺がん検診	問診、胸部エックス線検査	40歳以上	1年度に1回
大腸がん検診	問診、免疫便潜血検査		
胃がん検診（エックス線検査）	問診、胃部エックス線検査	40歳以上	1年度に1回※3
胃がん検診（内視鏡検査）	問診、胃内視鏡検査	50歳以上	2年度に1回※3
子宮がん検診	問診、視診、頸部の細胞診、内診、コルポスコープ検査※2、体部の細胞診※2	20歳以上の女性	2年度に1回※4
乳がん検診	問診、マンモグラフィ検査	40歳以上の女性	
骨粗しょう症検診	問診、骨量測定（医療機関によって測定方法が異なります）	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	対象年齢時に1回

※1 対象は年度内に対象年齢になる人を含みます。ただし、骨粗しょう症検診は満年齢期に受診が可能です。
 ※2 各検査は医師が必要と認めた場合のみ受診できます。
 ※3 胃がん検診エックス線検査と内視鏡検査は選択制です。胃内視鏡検査を受診した翌年度は、胃内視鏡検査も胃部エックス線検査も受診できません。
 ※4 前年度に受診していない方が対象です。

川崎市 NEWS 医療費助成制度についてご存じでしょうか？

医療費助成制度とは医療機関にかかることで発生する医療費の負担軽減を目的とする福祉制度です。川崎市では以下の助成制度を実施しており、対象の方は保険医療費の自己負担額が助成されます。詳細は下記ホームページをご覧ください。

※以下とは別に国および地方公共団体においてもさまざまな助成制度が実施されております。

- 小児医療費助成事業
- 重度障害者医療費助成事業
- ひとり親家庭等医療費助成事業
- 小児ぜん息患者医療費支給事業
- 成人ぜん息患者医療費助成制度

※川崎市ホームページより、詳細を確認することができます。

川崎市ホームページトップページ

<https://www.city.kawasaki.jp/>

くらし・手続き > 医療・健康・衛生・動物 > 医療費助成制度 <https://www.city.kawasaki.jp/kurashi/category/22-2-0-0-0-0-0-0-0-0-0.html>

1日3食、バランス良く！

1日3食、規則正しくとる食事は、体内リズムを保ち、品数が増えて栄養バランスも整いやすくなります。

食事抜き（欠食）は血糖不良を招きやすく内臓脂肪の蓄積（肥満）につながります。

ポイント① 朝食を抜かない

まずは牛乳1杯、バナナ1本からでも。

ポイント② 野菜のおかずを増やす

野菜・海藻類はエネルギーの割にかさ（食物繊維など）があり食事に満足感を与え、食べすぎ、高血糖を防ぎます。

ポイント③ 減塩する

食塩摂取の目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧の人は6.0g未満です（1日あたり）。

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

食塩を減らしてみよう

- めん類の汁は飲み干さない
- 漬けもの、練りものをとる回数を減らす
- 味付けにレモンや酢、香辛料を活用する など

食生活



コンビニでパペット！

バランスごはん

主食・主菜・副菜を組み合わせることがポイントです。

- 主食=ごはん、パン、めんなど
- 主菜=肉、魚、卵、大豆加工品（豆腐、厚揚げ、納豆など）などのおかず
- 副菜=野菜、きのこ類、海藻などのおかず

朝ごはん（例）

- メロンパン
- 缶コーヒー
- 合計 421kcal

糖質に偏りがち



- ロールパン2個
- チーズ
- 野菜ジュース
- 合計 321kcal

- おにぎり（鮭）
- ゆで卵
- カップスープ（ミネストローネ）
- 合計 330kcal

たんぱく質、野菜をプラス

昼ごはん（例）

- 揚げ物が多く、野菜少なめ。脂質、エネルギーが高い
- から揚げ弁当 782kcal



- 幕の内弁当 714kcal

品数が増え、野菜量がアップ

- のりと鮭の弁当
- 野菜サラダ
- 合計 652kcal

揚げ物を控え、メインを魚に。野菜のおかずを一品プラス

しょうゆ、ドレッシングを控えると減塩に！

間食

とりすぎ注意！ また、就寝前2時間以内の飲食はとくに太りやすい時間帯です。

菓子・飲料のエネルギー量（重量）

アイスクリーム (100g) 205kcal	どらやき(110g) 321kcal	カレーパン(100g) 302kcal
缶コーヒー (190g) 72kcal	ミルクティー (500g) 190kcal	サイダー (500g) 205kcal

アルコール

適量を知っておきましょう。つまみの食べすぎにも要注意です。

適量の目安（1日あたり）※女性、高齢者はこの半量程度

ビール ロング缶1本 または中びん1本 (500mL)	日本酒 1合 (180mL)
ワイン 軽く2杯 (240mL)	缶酎ハイ 1缶 (350mL)
	ウイスキー ダブル1杯 (60mL)



たばこを吸っている人へ 禁煙に年齢は関係ありません！

禁煙はいつはじめても健康効果があります。ニコチンパッチやニコチンガムなどの禁煙補助薬を活用すると楽に続けられ、成功率が高まります。

▶もっと知りたくなったら

e-ヘルスネット 禁煙支援（厚生労働省サイト） 検索





救急医療機関のご案内

川崎市医師会が運営主体となり、市内7か所の休日急患診療所の開設・管理を行っております。
休日にも市民の皆様が安心していただけるように、会員が当番制で休日急患診療所への出動、また在宅当番医をやっております。

休日急患診療所

診療日

日曜・祝日・
年末年始(12/30～1/4)

受付時間

午前9時～午前11時30分
午後1時～午後4時

内科 各区の休日急患診療所

小児科 各区の休日急患診療所、小児急病センター

耳鼻咽喉科・眼科 休日在宅当番医

川崎区

☎044-211-6555

教育文化会館前交差点の角

幸区

☎044-555-0885

幸消防署隣

中原区

☎044-722-7870

川崎市医師会館2階

高津区

☎044-811-9300

国道246号線新二子橋手前

多摩区

内科夜間診療所も開設しています。

受付時間：毎夜間 午後6時30分～午後10時30分

☎044-933-1120

多摩区総合庁舎内

宮前区

☎044-853-2133

東急バス宮前休日診療所前

麻生区

☎044-966-2133

麻生区役所敷地内

川崎市救急医療情報センター 24時間

オペレーターによる医療機関のご案内

☎044-739-1919

お問い合わせの時間に診療を行っている、近くの医療機関をご案内します。

コンピューターによる自動応答システム

☎044-739-3399

電話による医療機関案内を行っています。

川崎市の
総合医療機関
検索サイト

「かわさきのお医者さん」を
ご利用ください。

<http://www.iryu-kensaku.jp/kawasaki/>

今診てもらえるお医者さんを探す、かかりつけ医をみつめるなど、さまざまな条件で医療機関を検索することができます。また、耳鼻咽喉科や眼科の休日当番医、薬局など、関連情報も掲載されています。



携帯電話による情報提供も行っています

(スマートフォン版)

<http://www.iryu-kensaku.jp/kawasaki/smartphone/>

(携帯電話版)

<http://www.iryu-kensaku.jp/kawasaki/mobile/>

小児急病センター

川崎市北部小児急病センター (多摩休日夜間急患診療所内)

☎044-933-1120

[診療日・受付時間]

・毎夜間(365日)……午後6時30分～翌朝5時30分
・日曜・祝日・年末年始(12/30～1/4)……午前9時～午前11時30分
午後1時～午後4時

中部小児急病センター (日本医科大学武蔵小杉病院内)

☎044-733-5181

[診療日・受付時間]

・毎夜間(365日)……午後6時30分～午後11時

川崎市南部小児急病センター (川崎市立川崎病院内)

☎044-233-5521(代)

[診療日・受付時間]

・毎夜間(365日)……午後5時～翌朝8時30分
・土曜・日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)……24時間
※診療を希望する場合はあらかじめ電話連絡のうえ来院してください。

耳鼻咽喉科・眼科休日在宅当番医

[診療日・受付時間]

・日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)……午前9時～午後5時(原則)
※当日の当番医及び受付時間については川崎市救急医療情報センターにお問い合わせください。

かわさき健康づくりセンターのご案内

市民の皆様の健康づくりのために、多彩な事業を展開しております。

施設利用

トレーニングルーム・
テニスコート・
体育館・会議室など

講演会

座学・体操

教室

健康体操教室・
エアロビクスなど



詳しくは、右記までお気軽にお問い合わせいただくか、ウェブサイトをご覧ください。

☎044-333-3741

かわさき健康づくりセンター

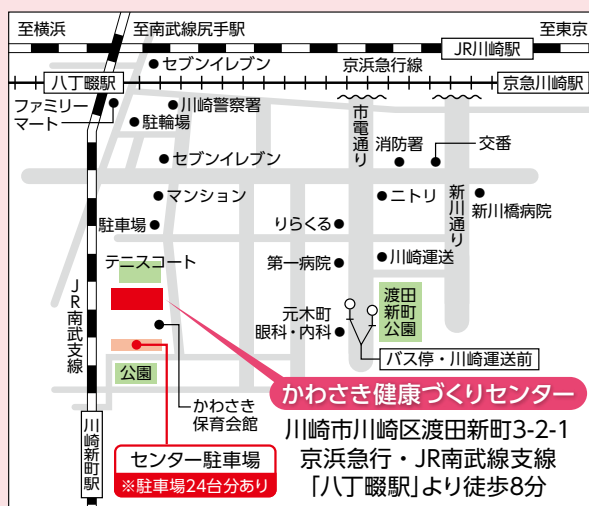
検索

<https://www.kawasaki.kanagawa.med.or.jp/kenkocenter/>

開館時間 火曜日～土曜日 9:00～20:30 日曜日・祝日 9:00～16:30

休館日 月曜日(祝日の場合は開館) 12月28日～翌年1月4日までの年末年始

※開館した月曜日の翌日は通常どおり開館いたします。



「ほへみえがえし」への
ご意見をお寄せ
ください

「ほへみえがえし」
を讀んだ感想や取り
上げてほしいテーマ、
川崎市のお医者さん
たちに聞いてみたい
ことなどを、ぜひお
寄せください。

メールの件名を
「ほへみえがえし」の
意見」とし、お名前、
連絡先を明記のうえ、
下記のメールアドレス
までお送りくだ
さい。

「ほへみえがえし27号」を
ご覧いただき、ありがと
うございました。今年はいか
がでしたか? 新型コロナウ
イルス感染症の不安から健
康診断の受診を控えていま
せんか? また、受けたら
おしまいになつていま
せんか? 新型コロナウイルス感
染症の重症化リスクは、高
血圧、脂質異常症、糖尿
病などの生活習慣病が
含まれています。そこで今
の特集では健康結果の見
方、活かし方についてまと
めました。

また、毎日の暮らしの
なかでできる生活習慣病
予防に効果的なヒントを
紹介しています。ぜひ、参
照して実践してみてください。

「ほへみえがえし」への
ご意見をお寄せ
ください

「ほへみえがえし」への
ご意見をお寄せ
ください

「ほへみえがえし」への
ご意見をお寄せ
ください

「ほへみえがえし」への
ご意見をお寄せ
ください

「ほへみえがえし」への
ご意見をお寄せ
ください

「ほへみえがえし」への
ご意見をお寄せ
ください

「ほへみえがえし」への
ご意見をお寄せ
ください

「ほへみえがえし」への
ご意見をお寄せ
ください

「ほへみえがえし」への
ご意見をお寄せ
ください

「ほへみえがえし」への
ご意見をお寄せ
ください

「ほへみえがえし」への
ご意見をお寄せ
ください

「ほへみえがえし」への
ご意見をお寄せ
ください

「ほへみえがえし」への
ご意見をお寄せ
ください

「ほへみえがえし」への
ご意見をお寄せ
ください

「ほへみえがえし」への
ご意見をお寄せ
ください

「ほへみえがえし」への
ご意見をお寄せ
ください

「ほへみえがえし」への
ご意見をお寄せ
ください

「ほへみえがえし」への
ご意見をお寄せ
ください

「ほへみえがえし」への
ご意見をお寄せ
ください

「ほへみえがえし」への
ご意見をお寄せ
ください

「ほへみえがえし」への
ご意見をお寄せ
ください

「ほへみえがえし」への
ご意見をお寄せ
ください

MAIL : ishi-kai@kawasaki.kanagawa.med.or.jp

