

板橋区国保特定健診を受診された方へ

健康診査結果票を確認しましょう

1 『特定保健指導判定』をご確認ください。

1 に該当: 医療機関で保健指導をお受けになっていない場合は、民間事業者の実施する保健指導の対象となります。

2 に該当: 民間事業者の実施する保健指導の対象となります。

※同封の特定保健指導案内パンフレットをご覧ください。

同封されていない場合は、後日民間事業者からご案内通知をお送りいたします。

2 『受診勧奨判定値』、『総合判定』、『疾病判定』をご確認ください。

検査値が「受診勧奨判定値」に該当、

「総合判定」の「直ちに治療が必要」に☑あり、

「疾病判定」の「要医療」に該当、のいずれかの場合の方は、

医療機関への受診をお勧めします。

※健診ではなく医療の範囲となりますので、自己負担額が生じます。ご了承ください。

3 裏面の「検査結果の見方」も参考にご覧ください。

令和5年度
板橋区健康診査結果票

国民健康保険特定健康診査(板橋区国民健康保険)・市区民一般健康診査
後期高齢者医療健康診査(後期高齢者医療健康診査は、東京都後期高齢者医療広域連合の委託を受けて実施しています。)

【検査結果】
1 身長
2 体重
3 脈拍(安静時)
4 血圧(安静時)
5 空腹血糖
6 空腹血糖値
7 総コレステロール
8 中性脂肪
9 HDL-C
10 尿酸
11 尿糖
12 尿蛋白

【特定保健指導判定】
1 要指導
2 要指導
3 要指導
4 要指導
5 要指導
6 要指導
7 要指導
8 要指導
9 要指導
10 要指導
11 要指導
12 要指導

【受診勧奨判定値】
1 要指導
2 要指導
3 要指導
4 要指導
5 要指導
6 要指導
7 要指導
8 要指導
9 要指導
10 要指導
11 要指導
12 要指導

【総合判定】
1 要指導
2 要指導
3 要指導
4 要指導
5 要指導
6 要指導
7 要指導
8 要指導
9 要指導
10 要指導
11 要指導
12 要指導

【疾病判定】
1 要医療
2 要医療
3 要医療
4 要医療
5 要医療
6 要医療
7 要医療
8 要医療
9 要医療
10 要医療
11 要医療
12 要医療

※健診ではなく医療の範囲となりますので、自己負担額が生じます。ご了承ください。



健診結果を活かしましょう

「メタボリックシンドローム」ってなに？

内臓脂肪の蓄積に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上を合わせもった状態です。メタボは、動脈硬化を進め、重大な病気の発症リスクを高めます。メタボや生活習慣病の予防・改善は、初期なら生活習慣の改善が効果的です。毎年健診を受けて、早期発見して、生活を見直しましょう。

「特定保健指導」ってなに？

医師・保健師・管理栄養士などの専門家からサポートを受けて生活習慣改善を行うプログラムです。メタボ一歩手前の方は動機づけ支援、メタボの危険性が高い人は積極的支援になります。特定保健指導の対象になったら、必ず受けましょう。無料です。

生活習慣はどうやって改善するの？

栄養

1日3食しっかりバランスよく食べよう。朝食は体内時計をリセットします。夜遅くは脂肪になりやすいので控えましょう。

運動

日常生活でこまめに動こう。運動を継続すると、血糖値や血圧を下げるすることができます。有酸素運動(ウォーキング)と筋トレを組み合わせると効果的です。

休養

ストレスや疲れをためないように休養をしっかりとりよう。1日の疲れは睡眠でとりましょう。

たばこ お酒

禁煙すると、体力が戻り、たばこ代も浮き、メリットがたくさんあります。禁煙外来で相談もできます。お酒の適量を守り、週に2回は休肝日を作りましょう。

