

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』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「2 異常あり」→「直ちに治療が必要」に☑あり、

↓「要医療」に該当、のいずれかの場合は、

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6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)・□区民一般健康診査(区K・区J・単独)
□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。)

※この用紙は3枚複写となっております。
ご記入にあたっては、強くお書きください。

【検査項目】
1 身長(単位:cm) 2 体重(単位:kg) 3 血糖(単位:mmol/L)

※現在の、および過去の喫煙の有無
a. 現在を下さる葉を欄外に記入してください。
b. トランスリタン注虫又は血腫を下げる薬を服用していますか。(1はい) 2(いいえ)

※コレステロールや中性脂肪を下げる薬を服用していますか。(1はい) 2(いいえ)

【自覚症状】 受診する理由のコードに○を付けてください。(最大3個まで)

1 胸に痛み 2 息切れ 3 息切れ
4 不眠 5 肩こり・腰痛 6 手足のしびれ
7 めまい・ふらつき 8 嘔吐・吐瀉 9 けいれん(手足の指) 10 肩が凝っている 11 下痢 12 便秘
13 痔の痛み 14 その他

【受診希望】 受診する理由のコードに○を付けてください。(最大3個まで)

1 胸に痛み 2 息切れ 3 肩凝り
4 不眠 5 肩こり・腰痛 6 不眠
7 めまい・ふらつき 8 嘔吐・吐瀉 9 けいれん(手足の指) 10 肩が凝っている 11 下痢 12 便秘
13 痔の痛み 14 その他

【留意事項】 受診する理由のコードに○を付けてください。(最大5個まで)

1 糖尿病 2 高血圧 3 脂質異常症
4 腎臓病 5 心臓病 6 不眠
7 その他(上記以外の疾患)

※現在、治療を継続的に受けていますか(※1現在、治療的に受けている)とは、条件1と条件2の両方にあてはまることである。
条件1: 最近1か月間受けている
条件2: 生涯でもらう期間に受けている。又は合計100本以上受けている。(1はい) 2(いいえ) 3(不明)

【検査項目】

項目	検査値	単位
身長	170.0	cm
体重	65.0	kg
BMI	22.5	kg/m ²
空腹血糖	100	mg/dL
HbA1c	5.8	%
総コレステロール	180	mg/dL
LDLコレステロール	110	mg/dL
HDLコレステロール	40	mg/dL
中性脂肪	150	mg/dL
尿酸	7.0	mg/dL
アルブミン	3.8	g/dL
ヘマトクリット	42	%
赤血球数	450	万/μl
白血球数	7500	/mm ³
血小板数	250	万/μl
クレアチニン	0.8	mg/dL
eGFR	100	ml/min/1.73m ²
尿蛋白	0	mg/dL

【検査結果の見方】

1. 検査項目の検査値が「受診勧奨判定値」に該当する場合は、検査結果票の裏面に「2. 異常あり」に☑を付けてください。

2. 検査項目の検査値が「要医療判定値」に該当する場合は、検査結果票の裏面に「3. 要医療」に☑を付けてください。

3. 検査項目の検査値が「特定保健指導判定値」に該当する場合は、検査結果票の裏面に「4. 特定保健指導判定」に☑を付けてください。

4. 検査項目の検査値が「総合判定」に該当する場合は、検査結果票の裏面に「5. 総合判定」に☑を付けてください。

【検査結果の見方】(裏面参照)

1. 検査項目の検査値が「受診勧奨判定値」に該当する場合は、検査結果票の裏面に「2. 異常あり」に☑を付けてください。

2. 検査項目の検査値が「要医療判定値」に該当する場合は、検査結果票の裏面に「3. 要医療」に☑を付けてください。

3. 検査項目の検査値が「特定保健指導判定値」に該当する場合は、検査結果票の裏面に「4. 特定保健指導判定」に☑を付けてください。

4. 検査項目の検査値が「総合判定」に該当する場合は、検査結果票の裏面に「5. 総合判定」に☑を付けてください。

【検査結果の見方】(裏面参照)

1. 検査項目の検査値が「受診勧奨判定値」に該当する場合は、検査結果票の裏面に「2. 異常あり」に☑を付けてください。

2. 検査項目の検査値が「要医療判定値」に該当する場合は、検査結果票の裏面に「3. 要医療」に☑を付けてください。

3. 検査項目の検査値が「特定保健指導判定値」に該当する場合は、検査結果票の裏面に「4. 特定保健指導判定」に☑を付けてください。

4. 検査項目の検査値が「総合判定」に該当する場合は、検査結果票の裏面に「5. 総合判定」に☑を付けてください。



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。

