

板橋区後期高齢者医療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

この通知は、板橋区後期高齢者医療健診を受診した医療機関で結果説明をお受けにならなかった方へお送りしております。

1 『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。

2 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)・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。)
(受診者宛)

※この用紙は3枚複写となっており、ご記入に当たっては、強くお願いたします。

【検査区分】
1 外来診察
2 訪問(医師のみ)
3 訪問(看護師等)

項目	受診勧奨判定値	検査値	単位
身長	150以上		cm
体重	50以上		kg
腹囲	90以上		cm
BMI	25以上		kg/m ²
血圧(収縮期)	140以上		mmHg
血圧(拡張期)	90以上		mmHg
尿酸	8以上		mg/dl
判定不能			判定不能
検査部位	1 2 3 4 5 6		
検査台	1 2 3 4 5 6		

【総合判定】
1 異常なし
2 異常あり

【疾病判定】
1 異常なし
2 異常あり

※健康診査の結果が詳細健診の判断基準を満たした検査項目は、特定健診の非健診として実施いたします。(右欄にチェックしない場合及び判断基準を満たさない検査項目は追加検査項目として実施)

項目	受診勧奨判定値	検査値	単位
赤血球数	420以下(男) / 410以下(女)		万/μl
白血球数	4,000以下		万/μl
血小板数	10万以下		万/μl
ヘマトクリット値	38%以下(男) / 36%以下(女)		%
ヘマトクリット値	5.0以上		%
AST(GOT)	31以上		U/l
ALT(GPT)	31以上		U/l
γ-GT(γ-GTP)	101以上		U/l
中性脂肪	150以上		mg/dl
LDLコレステロール	150以上		mg/dl
HDLコレステロール	40未満		mg/dl
LDLコレステロール	140以上		mg/dl
アルブミン	3.8以下		g/dl

1【メタボリック判定】 ※いずれかに○を付けてください。
1 空腹血糖(175以上) 2 空腹血糖(175未満) 3 糖化血中HbA1c(6.5以上) 4 判定不能

2【保健康指値レベル(注)】 基準値が1.5倍以上は「1」なし、1.5以下は「0」をつけてください。

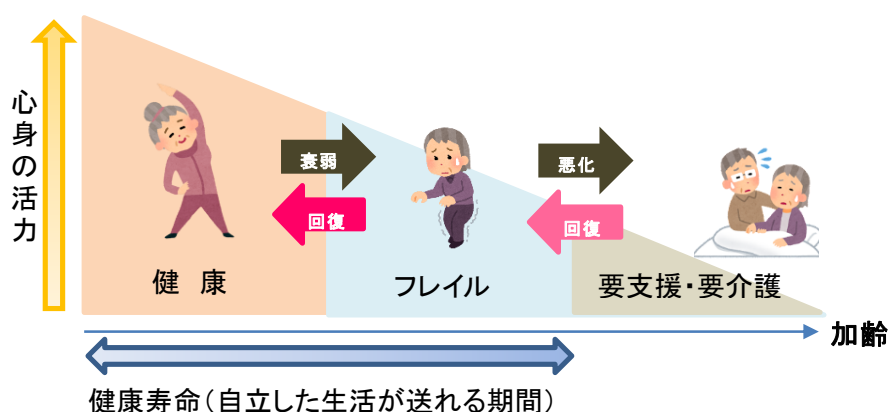
3【特定保健指導判定】(国保特定のみ) ※対象内実数又は標準一桁未満と判定された方は、以下のいずれかでも特定保健指導を受けられます。
特定保健指導実施医療機関で実施 1
区が委託した特定保健指導実施機関で実施 2

フレイルを予防しましょう

「フレイル」ってなに？

高齢期になって、心身の活力(筋力や運動機能、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をいいます。年齢とともに心身の機能が低下した状態です。

介護が必要になると、健康な状態にはなかなか戻れませんが、その前の段階のフレイルでは予防・改善が可能です。



フレイルを予防するにはどうしたらよいの？

栄養

1日3食しっかりバランスよく食べよう。高齢期になると食事量が減るため、低栄養におちいりやすいです。たんぱく質を積極的にとりましょう。

運動

足腰の筋肉を鍛えよう。ウォーキングや筋トレを組み合わせると効果的です。日常生活での活動量を増やすことから始めてみましょう。

社会参加

人や地域と積極的に関わろう。社会とのつながりが薄れると、こころとからだの健康が崩れるきっかけになります。積極的に外出しましょう。

口腔

噛む力や飲み込む力を維持しよう。噛む、飲み込む、話す力が低下することを「オーラルフレイル」といいます。定期的に歯科検診を受けましょう。