ヤング健診ってどんな健診？

受けるとなにかいいことあるの？

ヤング健診は、生活習慣病を予防することを目的としており、『自分は若いから大丈夫！』と思っている方にぜひ受けていただきたい健診です。**生活習慣病は、始めのうちは自覚症状がほとんどないため、**自覚症状が出てからでは、かなり進行していることも少なくないのです。血液検査、尿検査、血圧測定等で、健康リスクをチェックすることで、異常の早期発見ができます。正常値からほんの少し外れた数値があっても、生活習慣の改善に取り組むことで病気を予防することができます。

どうやって健診を受けるの？

① **健診実施機関を決める・予約する**

受診券の裏面「実施機関一覧表」から受診する病院を決める。
予約が必要な場合は予約する。

② **健診を受診する**

持ち物：ヤング健診受診券
健康保険証（資格確認書）またはマイナ保険証
個人負担金（500 円）

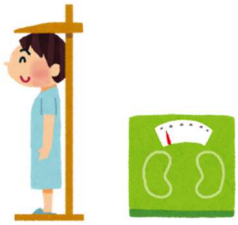
注意点：血液検査があります。食事によって検査の値が変動しますので、空腹で行くことをおすすめします。

＜健診内容＞

問診・診察

検尿

身長・体重計測



腹囲測定

血圧測定

血液検査

9，000円程度かかるところ、ヤング健診の受診券を使えば、

たった500円で

受けられます！

ヤング健診でどんなことがわかるの？

血液検査を行って、次の表の内容を調べます。

検査項目			検査の目的・考え方
身体計測	ＢＭＩ（身長・体重）		肥満や痩せの度合いを調べます。 ・・・関連の説明→Ａ
	腹囲		内臓脂肪の量を反映します。
血圧測定	収縮期（最高）血圧		血管の老化・動脈硬化を調べます。 ・・・関連の説明→Ｂ
	拡張期（最低）血圧		
血液検査	脂質の代謝	中性脂肪	動脈硬化の進み具合の指標となります。中性脂肪の増加は、ＬＤＬコレステロールの増加を促し、動脈硬化を進行させます。 ・・・関連の説明→Ｃ
		ＨＤＬコレステロール	
		ＬＤＬコレステロール	
尿検査・血液検査	糖の代謝	尿糖	血液中や尿中の糖の量を調べます。高値の時は、糖尿病が疑われます。ヘモグロビンＡ１ｃは、検査日前の数日の行動に影響されません。 ・・・関連の説明→Ｄ
		空腹時血糖	
		ヘモグロビンＡ１ｃ	
血液検査	肝機能	ＡＳＴ（ＧＯＴ）	急性の肝・心筋障害に反応します。
		ＡＬＴ（ＧＰＴ）	肝臓の障害に顕著に反応します。
		γ-ＧＴ（γ-ＧＴＰ）	アルコール性肝障害がよくわかります。
尿検査・血液検査	たんぱく質	尿たんぱく	腎臓に障害があると陽性になります。
		クレアチニン	腎機能が低下していると高値になります。
		尿酸	痛風発作の危険性がわかります。
血液検査	貧血	赤血球	血液中の赤血球数やヘモグロビンの割合などから貧血の度合いを調べます。
		血色素（ヘモグロビン）	
		ヘマトクリット	

A　肥満

肥満は単に太っているだけでは病気とは言えません。

しかし、内臓脂肪がたまると、体に直接害を及ぼす物質が増加し、生活習慣病の要因となる恐れがあります。

痩せ過ぎも危険です。

B　高血圧

血圧が高いということは、血管が常に強い圧力にさらされているということ。

高い圧力が続くと、動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞など様々な病気の原因になります。

C　脂質異常

脂質異常症になると、血液中の脂質が必要以上に増え、血管の壁にコレステロールがたまり、血管の内腔が狭くなります。

そのまま放置すると、脳梗塞や心筋梗塞の原因となります。

D　糖尿病

糖尿病になると、血液中に糖が慢性的にあふれて、血管を傷めます。

そのまま放置すると、下肢のしびれや視力障害、腎機能の低下などの合併症を引き起こし、さらに重症化すると、足の壊疽や人工透析、視力を失うなどの場合もあります。

健診を受けて異常の早期発見ができれば、これらを予防することができます。

さあ！健診に出かけましょう！！