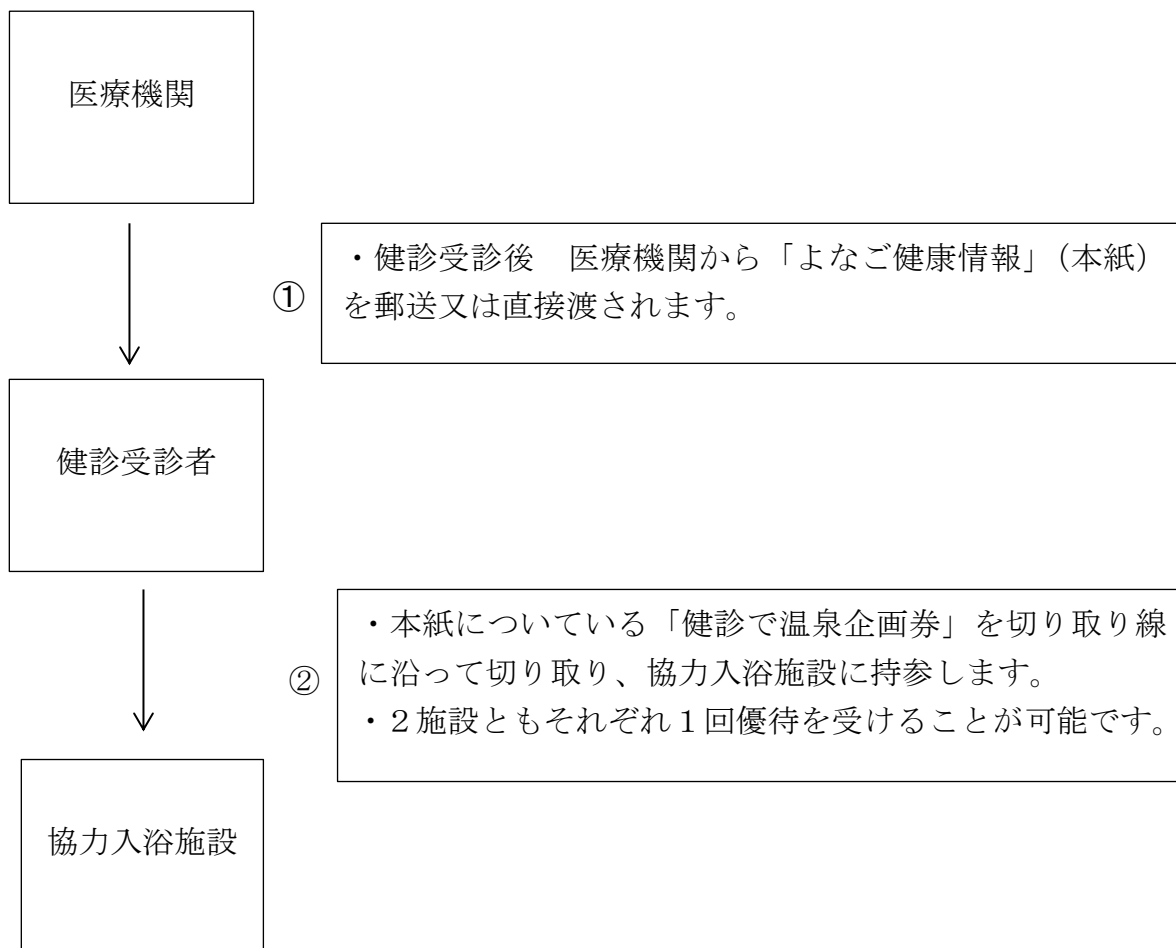


健診で温泉 ～受けて安心・皆生で湯ったり～

企画のながれ



健診で温泉企画券 ご利用方法

1. 「健診で温泉企画券」を切り取り線に沿って切り取り、協力入浴施設に持参します。
2. 入浴施設が、本券の受付処理を行います。  
(健診で温泉①・②の部分を①から順に切り取られます。)
3. 施設での受付処理が終わったら、本券については返却をされます。
4. 本券でそれぞれの施設から1回ずつ優待を受けることが可能です。  
※本券利用有効期限 令和2年3月31日(火)

お問い合わせ先  
米子市保険課健康推進室  
電話 0859-23-5407

# おもな検査の目的・考え方

年に1回の健診でご自身の身体  
の変化を見てみましょう!!

	検査項目	検査の目的・考え方	考えられること
肥満	腹囲 (cm)	内臓脂肪の量を反映する。	BMIが25以上、または腹囲が基準値以上の場合、内臓脂肪の蓄積疑いあり。
	BMI (体格指数)	身長と体重から割り出される数値。肥満の指標。 【BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】	
血圧	収縮期血圧 (mmHg)	全身に血液を行き渡らせようと心臓が収縮するときに血管にかかる圧力。	慢性的に血圧が高い状態が続くと、脳血管障害・心臓病・腎不全につながる可能性がある。
	拡張期血圧 (mmHg)	心臓が拡張し、血管に戻ってくる準備をしているときに血管にかかる圧力。	
脂質	中性脂肪 (mg/dl)	動脈硬化のリスクの目安。脂肪肝のときに高くなる。食事によって影響を受けやすいので空腹時に調べる。	脂質は動脈硬化を促進させ、放っておくと虚血性心疾患や脳血管障害の発症の可能性がある。
	HDL コレステロール (mg/dl)	心筋梗塞や脳梗塞といった動脈硬化が原因となる病気のリスクの目安。数値が高いほど動脈硬化が進みにくく、低いほど発症するリスクが高くなる。	
	LDL コレステロール (mg/dl) 【または non-HDL コレステロール】	心筋梗塞や脳梗塞といった動脈硬化が原因となる病気のリスクの目安。数値が高いほど動脈硬化が進みやすく、低いほど発症するリスクが低くなる。	
血糖	血糖【空腹時/随時】 (mg/dl)	血液中のブドウ糖の量を示す。	数値が高いほど糖尿病の疑いが高い。
	ヘモグロビンA1c (%) <small>エーワンシー</small> (HbA1c)	血液中のブドウ糖と赤血球に含まれるヘモグロビンが結合したものの。血糖値が高いほど量が多くなり、過去1~2ヶ月間の血糖値の平均的な高さを示す。	
	尿糖	通常尿中には糖はでない。血液中のブドウ糖の濃度が高くなりすぎると陽性になる。	
肝機能	AST (GOT) (IU/l)	臓器や組織の障害を調べる。	数値が高いほど肝炎・肝硬変・脂肪肝などの疑いが高い。ASTは心筋梗塞などでも上昇する。
	ALT (GPT) (IU/l)	肝臓の障害に顕著に反応。	
	γ-GTP (IU/l)	肝臓や胆道に問題が生じた時に増加。特に飲酒による肝臓の障害に顕著に反応。	
腎機能	尿たんぱく	臓器や組織の障害がある場合に発生。特に腎臓の機能低下に反応。	陽性の場合、腎臓の障害の疑い。過労等で陽性になる場合もある。
	クレアチニン	腎臓の排泄機能を調べる検査	数値が高いほど腎障害が疑われる。
	eGFR	腎臓の排泄機能を調べる検査	数値が低いほど腎障害が疑われる。
	尿酸	痛風、腎疾患などを調べる検査	高値が続くと痛風発作や腎障害を生じる。

**777**  
+10で健康寿命を延ばしましょう!! 今より10分多く体を動かしてみませんか

例えば・・・ ○そうじ ○ながらストレッチ ○買い物

○自転車や徒歩で移動 ○ウォーキング ○筋トレ