



富山赤十字病院 健診部



かがやき



人間ドック健診施設機能評価
認定施設 認定第178号

第23号

2022年度からの新しい指導区分「C3（3か月後に再検査）」 について

健診結果を病気の予防に役立てるために・・・

健診の目的は、病気の早期発見だけではなく、現在の病気リスクをチェックして予防につなげることです。健診を受けたあとにお届けする結果報告書を予防にお役立ていただくために、指導区分「C日常生活上注意を要する」を見直しました。健診後の行動を明確にする表現「C生活改善/定期検査（1年後）を要する」とし、さらに、健診結果から予防行動を後押しさせていただくC3判定「C3生活改善/再検査（3か月後）を要する」を新規に設けました。指導区分は「A・B・C・C3・D・G・E」の7区分となります。

「C3」とは？何が変わったの？

血圧・脂質・糖代謝・肝機能の4項目について、検査値がC区分の場合、「健診後に直ちに生活習慣改善に取り組んでいただき、3か月後に悪化・改善を判定・評価していただく」ことを目的として、「3か月後に再検査を要するC判定」＝「**C3**」と表記することといたしました。1年後の健診での再検査（定期検査）は数値の表記されない従来通りの「C」となります。基準値に変更はありません。結果報告書では、各項目の指導区分欄に今までは「C」と記載されていたものが「C3」と表記されます。

C3判定の3か月後の再検査の受け方は？

- ①当センターの「フォローアップ検診（自費）」を利用する
※予約制です。電話でご予約いただけます。費用は1,100円～3,300円（税込）です。
- ②かかりつけ医に相談する



健診・人間ドックは日本が世界に誇れる優れた制度です。
健診の受けっ放しはもったいない！せっかく受けられた健診の結果を、
病気の予防や健康増進にお役立ててください。

どう過ごす？あなたの3か月間！！

健診センター 保健師 清水 磨依

C3という判定がいたら、どのように3か月を過ごせばよいのでしょうか？
ここでは、C3該当項目である血圧・脂質・糖代謝・肝機能について紹介します



まずは+10分=1000歩の運動から始めましょう！

～肥満は全ての病気につながる！～

あなたはBMI 25未満になっていますか？

まず減量は1ヶ月に1-2kgを目安に無理のないプランで取り組みましょう



+αのポイントは...

血圧



- ① 家庭での血圧測定
・自分の普段の血圧を知る！
- ② 塩分の摂取を控える
・薄味を心がける
・外食や出来合い(冷凍食品、スーパー総菜)の頻度を減らす
・加工食品(ハム・ソーセージ等)を控え、カップ麺や味噌汁の汁は飲まない
- ③ 塩分を体の外に出す
・野菜や果物を適量食べる

★ワンポイント

服薬により血圧だけよくても動脈硬化のリスクは下がりません！肥満、喫煙などの基本的な生活習慣を見直すことは続けていきましょう

肝機能



- ① お酒は適量に(ビール700ml、焼酎110mlなど)
節酒のポイント
・酒類の買い置きしない
・一口飲むたびにコップを置く
・お酒を飲んだら、水やお茶を飲んで交互に飲むようにする
- ② 糖質を控える
・肝脂肪のもとになる酒・糖分を控え、バランスの良い食事をとる
・特に21時以降の飲酒や、飲酒に伴うおつまみは要注意



脂質

- ① コレステロールが多く含まれるものを控える
・卵、レバー、魚卵(明太子、いくらなど)、肉の脂身、調味料では、マーガリン、バターは注意
- ② 洋菓子、甘い食べ物を控える
- ③ 魚、大豆製品、野菜を取り入れる
- ④ 良質なあぶらをとる
・活性酸素の働きを抑えてくれる油をとる
・とりすぎは高エネルギーになるので注意
例:さんま、いわしなどの青魚、オリーブオイル、ごま油など
- ⑤ お酒は適量に摂取する

糖代謝

- ① 「野菜」から食べるよう心がける
- ② 炭水化物(米、パン)の重ね食べは控える
- ③ ゆっくり噛んで食べる
- ④ 三食たべて、間食はしない
- ⑤ 清涼飲料、微糖コーヒーは飲まない
- ⑥ 食後歩こう

★ワンポイント

空腹時に「今、糖や脂肪が使われているんだ」と考えると、間食を控えるモチベーションになります

