



～健康寿命の延伸をめざして～ 特定健診を受けましょう【男性編】



特定健診は**40～74歳の人を対象**に

鳥取県健康づくりシンボルキャラクター
「げんきトリピー」

心臓病や脳卒中などの**生活習慣病のリスクをチェック**する健診です。

鳥取県の男性は特に**血圧とメタボに注意**が必要です。

生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく内臓脂肪型肥満が大きくかかわることがわかっており、健康寿命に影響します。

鳥取県男性の現状(R5)	あなたの現状をチェック！	
①特定健診の男性受診率 50.2% ※国民健康保険・協会けんぽ 加入者(年度内加入・脱退除く)	☐ 受けている 😊 →年に1回の健診を続けて ください	☐ 受けていない 😞 →まずは 初めの1回を受けましょう
②血圧リスク※のある男性 61.0% ※最高(収縮期)血圧130以上、 最低(拡張期)血圧85以上、 服薬中のいずれかに該当	☐ 血圧が高いと 言われていない 😊 →年代があがるごとに血圧は 上昇します 引き続き適正な血圧を維持 しましょう	☐ 血圧治療中または 高いと言われた 😞 →定期的な血圧測定やかかり つけ医と相談の上、適正な 血圧をめざしましょう
③メタボ※(予備群含む)の男性 40.0% ※腹囲85cm以上(男性基準値)で 血圧、血糖、脂質の1つ以上が 基準外、服薬中のいずれかに 該当	☐ メタボや予備群と 言われていない 😊 →やせている人(BMI ※<18.5 (170cmの男性の場合は 53.5kg以下))は三食摂取と 運動で筋肉量upを！ ※BMI=体重÷(身長(m)×身長(m))	☐ メタボや予備群と 言われた 😞 →血圧、血糖値、中性脂肪など 脂質のうち2つ以上リスクが ある人は、食事(飲酒も含む) の習慣の見直しや運動習慣 をつくりましょう
該当者は生活習慣病に要注意！ 以下を参考に健康寿命延伸を！		

健診結果等から分かった鳥取県男性の改善ポイント

Point① 20歳から体重5kg増加の人は減量を！(20歳のBMIが標準の場合)

20歳の体重は生理的に最もバランスがよく、これより5kg以上の増加は、生活習慣病のリスクを大幅に高めます。食事や運動など生活習慣を見直しましょう！

Point② 飲酒する人は今より減らしたり飲酒しない日を！(日本酒なら1合、ビールなら500ml1本までが目安)

腹囲85cm以上や飲酒が毎日1合以上の人の平均血圧値は130mmHgを超えており、減量と飲酒の見直しでも血圧リスクを下げるのが期待できます。

皆さまへ

😊 **血圧目標値(全年齢共通)は130/80mmHg未満**※
※高血圧管理・治療ガイドライン2025
特に朝の血圧測定(家庭血圧:125/75mmHg以下、起床後1時間以内)は重要で、早朝高血圧は脳卒中、心筋梗塞、腎臓病のリスクと関連があると言われています。

😊 **特定健診は毎年受診、特定保健指導を勧められた方は
必ず受けましょう**

機会を逃した人は、まずはお住まいの市町村にお問い合わせください。

こちらをチェック➡

