



タック健康人間宣言



2023年3月号

株式会社タック 総務部

朝晩はまだ寒い日が続いていますが、日中は少し暖かくなってきましたね！

暖かくなってくる、この季節！花粉症の季節ですね((+_+))

今年は大量飛散が見込まれる地域が多いそうです。。

花粉症の方はしっかり対策が必要ですね！

3/1は毎年恒例“健康診断”でしたね。皆さん待ちに待っていたことでしょう。

今月のタック健康人間宣言は自分の診断結果の知ろう！です。



健診結果で 気になること ありませんか？

健診結果を健康づくりにいかしましょう

特定健康診査(特定健診)は、メタボリックシンドローム・生活習慣病を早期発見し、予防・改善につなげることを目的としています。あなたの健診結果はいかがでしたか、気になることはありませんか。

検査項目	保健指導判定値	受診勧奨判定値	チェック	検査値から 気になるのは？
腹囲(cm)	男性85cm以上 女性90cm以上		<input type="checkbox"/>	肥満
BMI	25以上		<input type="checkbox"/>	肥満
血圧(mmHg)	収縮期130以上 拡張期85以上	収縮期140以上 拡張期90以上	<input type="checkbox"/>	高血圧
血糖(空腹時)(mg/dL)	100以上	126以上	<input type="checkbox"/>	糖尿病
HbA1c(%)	5.7以上	6.1以上	<input type="checkbox"/>	糖尿病
中性脂肪(mg/dL)	150以上	300以上	<input type="checkbox"/>	脂質異常症
HDLコレステロール(mg/dL)	39以下	34以下	<input type="checkbox"/>	脂質異常症
LDLコレステロール(mg/dL)	120以上	140以上	<input type="checkbox"/>	脂質異常症
ALT/AST(U/L)	31以上/31以上	51以上/51以上	<input type="checkbox"/>	肝臓病
γ-GT(U/L)	51以上	101以上	<input type="checkbox"/>	肝臓病
尿糖	参考値(+)		<input type="checkbox"/>	糖尿病
尿蛋白	参考値(+)		<input type="checkbox"/>	腎臓病

「お知らせ
だちゅ〜」
健康診断
結果が
届いたら、
この表を
参考に
結果を
見ながら
精密検査、
要再検査
を
早めに
でちゅ！
健康第一

オススメけんぽ体操【スマトレ】

健康づくり(メタボ予防・改善・ロコモ予防)労災予防(特に転倒防止)の
効果が高い体操です。1回5分で場所を取らず気軽にできます！



動画は岡山支部
ホームページから！



←このQRコードからホームページへアクセス！
YouTubeで全国健康保険協会(協会けんぽ)岡山支部と検索してもできますよ〜
皆さん、ぜひチャレンジです！！