



発行 徳島市民生委員  
児童委員協議会  
責任者 木村洋一郎

### 地域福祉の推進に向けて

徳島市長 遠藤 彰良



民生委員・児童委員の皆様には、日頃から、地域福祉の増進に多大なるご尽力をいただくとともに、市政各般にわたり、格別のご理解とご協力を賜っておりますことに、厚くお礼を申し上げます。

近年、少子高齢化や核家族化の進行、家族形態の多様化などを背景に、地域社会のつながりや地域に対する関心の希薄化が懸念されており、また、社会的孤立、生活困窮、ひきこもり、虐待、ヤングケアラーなど様々な地域課題が浮き彫りとなっており、福祉に対するニーズは多様化・複雑化し

てきております。

こうした中、徳島市では、誰もが住み慣れた地域で共に支えあい、誰もが自分らしく安心して暮らせるまちの実現のため、一人ひとりの状況に応じた適切な支援を受けられることができる仕組みづくりや、制度の狭間の課題に連携して取り組む体制の構築、さらには地域における「互助・共助」の意識啓発活動の推進、地域福祉の担い手となる人材の育成など、地域福祉の推進に積極的に取り組んでいくところでございます。

皆様方におかれましては、ウェルビーイング（心身だけでなく、社会的な面も含め満たされた状態）の高い、地域共生社会を実現するため、今後とも住民の最も身近な相談役として、また住民と行政の橋渡し役として、地域福祉の充実に一層のお力添えを賜りますよう、お願い申し上げます。

結びに、徳島市民生委員児童委

員協議会様のますますのご発展と、皆様方のご健勝とご活躍をお祈り申し上げます。

### 新しい世代への期待

徳島市民生委員児童委員協議会  
会長 木村洋一郎



令和七年度は、三年に一度の民生委員児童委員の改選期になります。終戦後の人口増加、俗にいう団塊の世代の皆様が退任される時期となりました。長年にわたり尊いご奉仕を頂いたことに対し、ありがたく感謝の念を禁じ得ません。大量の退任者を抱えて後任の人選にご苦労をお掛けいたしますが、地区推薦準備会の皆様のご尽力に期待しております。

前回の一斉改選後、会長会の効率的な運営を図るため提出議題の早期提出を関係機関に再三お願いしたところ、大幅に改善していただきました。

また、将来にわたり民生委員・児童委員制度を守り、さらに発展させていくため「徳島市民生委員

## 民生委員児童委員になりませんか？

民生委員児童委員は、地域福祉の向上に貢献するやりがいのある活動です。ぜひ民生委員児童委員になって、地域で活動してみませんか？

### ●民生委員児童委員の委嘱までの流れ

民生委員児童委員の任期は3年で、令和7年12月に改選を迎えます。民生委員になるには、まず、地区の民生委員推薦準備会において推薦される必要があります。その後、徳島市民生委員推進会・県知事の推薦を経て、厚生労働大臣より委嘱されます。

ご興味のある方は、つぎの連絡先にお問い合わせください。

徳島市民生委員児童委員協議会事務局 電話 088-625-4356  
徳島市健康福祉部健康福祉政策課 電話 088-621-5175

児童委員協議会活動強化方策」を令和六年十月に策定いたしました。

しかしながら、高齢者調査の年齢引き上げ、民生委員の定年引き上げなど、まだまだ道半ばではございますが、全てを片付けるのは無理があり、後に続く方々への宿題も残しておくべきでしょう。

徳島市民児協は、五百名余りの人材を有しているので、お互い学びあうという素晴らしい土壌も醸

成されつつあります。全体研修会等におきましても子供たちに寄り添うために中学生弁論大会上位入賞者のビデオ研修も取り入れました。これにより民生委員児童委員のレベルアップにも繋がっていくと考えます。

残り任期は僅かとなりましたが精いっぱい奉仕を続け、これから羽ばたく人々のために露払いをしながら、大いなる飛躍を期待して次の世代にバトンを渡します。

の暮らしに対して暖かい眼差しを向け、自分にできる範囲で協力していくことが、民生委員としての活動なんだと感じています。私は他に、音楽のボランティア活動をしています。定期的に、ふれあい健康館や地区の公民館、老人施設、グループホーム、デイサービス等を訪問させていただいています。

## 地域で活躍する民生委員

### 民生委員と私

富永登紀子  
(勝占地区)

令和四年から勝占地区で民生委員をさせていただいており、地域における一番身近な相談相手となるように日々勉強中です。訪問活動を行う中、心配事や悩み事をお聞きすることがあります。その中で、いろいろな事を先輩方に相談し、丁寧に教えていただき今の活動ができています。一人ひとり

私たちのグループは六名で活動し、女性二名がボーカル、私はキーボードを担当しており、早や九年になります。童謡、唱歌、歌



謡曲、演歌、フォークソング、ハワイアン等を演奏しながら懐かしい歌を披露しております。曲をわかりやすく説明し、手話を交えながら一緒に歌い楽しんでもいただいています。また、令和六年四月より成年後見支援員活動を開始しました。将来の市民後見人をめざして、幅広い分野で正しい判断ができるよう、今、知識や技術を習得中です。少しでも社会の役に立てるよう、これからもボランティア活動を行い、民生委員・成年後見支援員として日々研鑽していきます。

### 民生委員活動と保護司

竹内 直子  
(応神地区)

令和四年に民生委員児童委員を拝命してから二年目となりました。まだまだわからない事だらけですが、仲間の皆様の手を借りながら、頑張っていけたらと思っています。

私は、平成十三年より十五年間、主任児童委員をやらせて頂きました。その間は、自分が子ども達のために何ができるのだろうかと思ひながら過ごしていた気がします。退任してから、知り合いの方より推薦があり、平成三十年に保護司になりました。

保護司になつてからは、対象の方のより良い生活のためにお手伝いできるように面接を行っています。

保護司をしながら民生委員児童委員の仕事をするのは、大変な面もありますが、やりがいのある仕事だと思っています。これからも、二つの仕事を全力で頑張ろうと思っています。

### ちんどんと私

井川志津代  
(佐古地区)

私は、「阿波のちんどん阿波だぬき」というちんどんのボランティアをしています。主に高齢者施設や老人クラブ、児童クラブなどで活動しています。地元の警察署とも連携をして振込詐欺防止についての講演も行っています。

「ありがたい歌が唄えてよかった」と言っていてハグしてくれるお婆さん「懐かしい歌が唄えてよかった」とお爺さん「ありがたいございました」と返事をしながら心の中で喜んでくれてよかったと思う。ちんどんが始まる前は不安そうな顔で見ていた方々が始めるとだんだん笑顔になってきます。

昨年九月に友人から勧められてちんどんの見学に行った私は、見習いとして参加しましたが、ドレス姿に花飾りを付けたカンカン帽子をかぶりタンバリンをもって踊ったり唄ったりして見習いちんどん無事終了。メンバーから「合格」と嬉しいお言葉。帰り際、私の手を取り引きとめたお婆さんの目には涙。「また来てよ。また会

おうよ」その言葉で阿波だぬきのメンバーになることを決めました。  
大好きな仲間と一緒にちんどんでたくさんの人と出会い笑顔を見ることができたらいいなと思っています。



## 各地区の取り組み

### 応神地区の取り組み

(応神地区)

八月一日、応神地区では一人暮らし高齢者を対象に、貸し切りバスをチャーターして社会科見学会に行ってきました。行き先は、「くるくるなると」と十郎兵衛屋敷です。「くるくるなると」では、芋けんぴが人気で、買い物をしたり試食をしたりソフトクリームに舌鼓を打ちました。十郎兵衛屋敷では、上演の勝浦座の紹介の後、「傾城阿波の鳴門」を鑑賞し、人形の動かし方なども教えていただきました。近くで縁遠い場所ですが、社協の方、婦人会・民生委員が協力して楽しい時間を共有しました。

七月七日は、民生委員・児童委員で淡路島親睦旅行に出掛けました。洲本市立淡路文化資料館で歴史の勉強（庚午事変・稲田騒動）をして、大黒天の八浄寺で手を合わせ、オーベルジェフランチの森

で昼食、クラフトサーカス・たこせんべいの里でお土産を買って和気藹々の有意義な一日を過ごしました。

### 交通安全について

(津田地区)

昨今、津田地区も南部自動車道ができ、それに伴って道路事情も変わってきました。民生委員もそれぞれ所属している地区の会の行事で活動しております。

○交通安全推進協議会の会で、交番の所長さんから現状報告を聞きDVDを視聴しての勉強会。

○春秋の交通安全運動期間中には、通行者にグッズの配布と安全運転への呼び掛け。

○小学校の交通安全教室の手伝い。  
等です。他に防災、子どもの行事に参加、活動をしています。

### 「民生委員・児童委員の日」活動強化週間」について

(昭和地区)



昭和地区民生委員児童委員協議会は、五月十二日～十八日の間「民生委員・児童委員の日活動強化週間」に基づき、十三日と十四日の二日間、富田中学校を訪問して、活動内容等のチラシと民児協カードを各クラス毎にお渡しして活動内容のアピール活動を実施しました。

生徒さんからは、民生・児童委

員の活動内容もあまり知らなかったとの意見が多かったです。説明後は、少し理解して頂けた様で、訪問した意義があったかなあと感じました。

今後とも学校と連携を図り、積極的に取り組みたいと考えております。また、民生児童委員は、地域の各種団体の役員として積極的に諸活動に取り組んでおります。

### 「福祉を語る会」に参加して

(勝占地区)

令和六年十月八日、市役所において表題の会議が開催された。

参加者は、遠藤市長を始め関係部門の責任者及び民生委員児童委員事務局・地区会長であり、民生委員が要望項目を挙げ行政が回答する形で行われた。

議題及び回答は次の六項目だった。

①内町地区の教育環境の整備とま

(内町地区)

ちづくりの活性化について  
(回答) こども園は各地区に整備を進めているが、内町地区は現在予定にはないが検討して進

める。トイレの洋式化は順次進めている。

②災害時における町内防犯灯(消灯されている町内)について

(加茂地区)

(回答) 徳島市では町内会等を対象に防犯灯助成事業を実施しているが、町内会がない地区ではその限りではない。災害時には問題があり、対策を検討する。

③災害時における要支援者の避難場所や支援についてのマニュアルの作成・周知について

(加茂地区)

(回答) 徳島市で進めている要支援者の名簿及び個別避難計画を地域に提供するための協定を九地区と締結している。個人情報保護など問題はあるが他地区も順次進める。

④高齢者調査の検討について

(八万地区)

(回答) 対象年齢の引き上げは難しい。県の他市町村では六十五歳でもあり集計にも影響がでる。

⑤民生委員児童委員の選出方法について

(勝占地区)

(回答) ラジオ・徳島市広報などで募集する予定、また徳島市役所退職者に対し民生委員の募

集を行う。

⑥民生委員児童委員の年齢要件について

(八万地区)

(回答) 県では七十五歳未満と規定されており、徳島市だけ緩和するのは難しい。七十五歳以上でも理由書の提出で選任できるが、県の年齢要件の認定変更は、今後要請していく。

以上の六項目が議題の内容ですが、大きく分けて二つのテーマがあった。一つは徳島市の施設に対する問題点の提起です。施策に対して努力はするが約束はできない。民生委員制度に対しては県主体なので徳島市として要請していく。民生委員の多くが団塊の世代であり、民生委員制度が永続的に続く体制づくりが必要だと痛感した。

(広報研修部会)

部長 安東 学

### 民生児童委員は仲人に びったり

八万地区 木村洋一郎

町中で子供達が遊んでいる姿が昔は当たり前であったが見かけ



なくなつてずいぶんとなりまし  
た。少子高齢化・子育ての困難  
さ、色々あるけども根本は結婚し  
ない男女が非常に多くなつてしま  
した。昔はあちこちに世話好きの  
おばさん達が仲人をしていまし  
たが、とんと見かけなくなつて同  
時に独身の男女が増えてきました。  
子供達の元気な声が社会の活力  
となつてきたのは、今も昔も変わ  
ることのない事実です。世話好き  
のおじさん・おばさんを捜してい  
たところ、民生児童委員こそボラ  
ンティア精神に溢れ気の良い世話  
焼きのおじさん、おばさんの集ま

りなのです。徳島市五百二十名の  
民生児童委員が力を合わせて、縁  
を取り持つ福の神となれば、必ず  
郷土の人口増に繋がり地域が活性  
化することでしょう。

今から四十五年前に新吉野川橋  
の袂にある人形の家というレスト  
ランで見合いをして今の女房と連  
れ添うことが出来、有意義な人生  
を送らせて頂いています。四十年  
前になくなつてしまったのですが  
仲人のYさんには本当に感謝して  
います。

皆さん考えてもみてください。  
自分が死んで後四十年経つても感  
謝してくれる人がいる、覚えてく  
れている人がいる、なにかワクワ  
クしてきませんか？

仲人とはこのように魅力のある  
行為なのです。まずは、隗より始  
めよ」とのことで、私から始めま  
す。二〇二四年四月十三日に我家  
で結婚相談所を開設しました。こ  
の日は私の結婚記念日です。そし  
て二〇二四年四月十九日私が主催  
する八万子ども食堂でお見合いを  
しました。民生委員の仲間の協力  
もあり順調に交際を続け二〇二四  
年十一月十一日晴れて入籍の運び  
となり、現在も二組のカップルの  
お世話をさせて頂き交際が始まっ

ています。

徳島市の民生委員の皆さん、ど  
うか仲人として一緒に活動してく  
ださい。行政に頼らずに出来る最  
高の奉仕活動です。ただふるさと  
の未来のために！

**大規模災害時の要支援者に  
対する民生委員の関わり  
徳島市 健康福祉政策課**

もし、急に線状降水帯が発生  
し、短時間に記録的な大雨が降  
り、河川の氾濫や土砂崩れがあな  
た、家族を襲つたら…。いま南海  
トラフ巨大地震が発生したら…。  
毎年のように相次ぐ自然災害に際  
し、民生委員・児童委員として、  
どのように向き合い、どのように  
活動すればよいのか。

まずは、なによりも「自分と家  
族の安全確保」を最も優先してく  
ださい。東日本大震災では、発災  
直後から安否確認や避難の呼びか  
けなど要支援者の避難誘導にあ  
たっていた民生委員のうち、津波  
により岩手・宮城・福島の三県で  
五十六名が犠牲となりました。ま  
た、令和三年八月に九州地方を  
襲つた大雨では、普段から見守り

支援を行っている高齢者からの依  
頼により避難支援に向かった民生  
委員が高齢者とともに犠牲になり  
ました。災害時は「民生委員も被  
災者」です。「民生委員だから頑  
張らなくては」という使命感も大  
切ですが、自分と家族の命を最優  
先に考え、津波や洪水による浸  
水、余震が続いているなど安全が  
確保されていない期間は活動しな  
いこと、安全が確保できた後も要  
支援者の支援への協力など無理の  
ない範囲で活動することを心がけ  
てください。

そして、災害時に自力で避難す  
ることが困難な高齢者や障害者な  
どの要支援者に対する災害時の安  
否確認や避難誘導、避難生活への  
支援は、要支援者の把握や見守  
り、声かけ、訪問など「平常時の  
活動」の延長線上にあるというこ  
とを、日ごろから意識してくださ  
い。

さて、徳島市では、要支援者を  
対象とした「避難行動要支援者支  
援事業」において、平常時から、  
地区ごとに要支援者の情報を掲載  
した「名簿」を地域に提供し、災  
害時の避難場所や避難支援者、避  
難支援に必要な事項などを記載し  
た「個別避難計画」の作成を進め

ています。

これは、大地震などの大規模な災害が発生した場合に、行政の機能が停止し、消防や警察等による支援体制(公助)が整うまでに一定の時間を要するうえ、人的体制を含めて対応能力等に限界があることが考えられるため、自分の命は自分で守る「自助」を基本としながら、支援が必要な者に対しては、地域住民で円滑かつ迅速に安否確認や避難誘導などの支援(互助)が行えるよう事前に計画しておく制度です。

民生委員のみなさまには、名簿により地域にお住まいの要支援者を把握いただき、平常時の避難訓練や災害時の支援に活用いただくとともに、計画を作成できていない方へのお声かけやご助言などのご協力をお願いします。

## 各部会の取り組み

### ○総務部会

#### 会議の開催

開催日 令和六年四月四日

議題 ・令和六年度総会について

開催日 令和六年七月四日

議題 ・会長・副会長研修について  
・活動強化方策について

### ○研修会の開催

開催日 令和六年九月二十四日

内容 広島市安佐南区との情報交換会

### ○地域福祉部会

#### 会議の開催

開催日 令和六年五月二十七日

議題 令和六年度事業の実施について

### ○研修会の開催

開催日 令和七年二月開催予定

議題 「生活保護について」

(仮題)  
「消費生活相談について」(仮題)

### ○児童福祉部会

#### 会議の開催

開催日 令和六年六月二十日

議題 令和六年度事業の実施について

#### 研修会の開催

開催日 令和六年十一月二十五日

名称 「ひきこもりに関する研修」

「最近の非行少年の特徴と少年鑑別所の役割について」

### ○広報・研修部会

#### 会議の開催

開催日 令和六年六月十三日

議題 本年度事業について

開催日 令和六年八月二十七日

議題 「こころのふれあい五十六号」について

### ○主任児童委員連絡会

#### 会議の開催

開催日 令和六年十二月九日

議題 各地区の取り組み外



児童福祉部会研修会



# 社会福祉功労者表彰

〔順不同・敬称略〕

おめでとうございます。  
長年のご奉仕に対し敬意を表します。

## （令和五年度）

### ●徳島県社会福祉協議会会長 表彰

- 小田 恵子（加茂地区）
- 宮崎千代子（加茂地区）
- 木下 リツ（勝占地区）
- 馬場 利清（上八万地区）

## （令和六年度）

### ●全国民生委員児童委員連合 会会長表彰

- （民生委員・児童委員功労者）
- 湊 美知子（沖洲地区）
- （永年勤続民生委員・児童委員  
表彰）
- 五島いづみ（新町地区）
- 原 眞由美（新町地区）
- 六車 啓子（昭和地区）
- 大島佐知子（渭東地区）
- 高岡裕紀代（渭東地区）
- 富永 章子（渭東地区）
- 幾田 茂仁（渭北地区）
- 上野 由佳（渭北地区）
- 大石久美子（渭北地区）
- 大川 雅代（渭北地区）
- 岩佐 徳雄（沖洲地区）
- 川又 菊美（沖洲地区）

### ●徳島市社会福祉協議会会長 表彰

- 松本 久男（昭和地区）
- 宮井 妙子（昭和地区）
- 六車 啓子（昭和地区）
- 大和 義幸（津田地区）
- 岩越美千代（津田地区）
- 奥村 和子（津田地区）
- 林 健治郎（入田地区）

木川 仁美（北井上地区）

### ●徳島県社会福祉協議会名誉 会長表彰

湊 美知子（沖洲地区）

### ●徳島県社会福祉協議会会長 表彰

- 松本 久男（昭和地区）
- 宮井 妙子（昭和地区）
- 六車 啓子（昭和地区）
- 岩越美千代（津田地区）
- 大和 義幸（津田地区）

### ●徳島市長表彰

湊 美知子（沖洲地区）

- 重本裕美子（沖洲地区）
- 泰地あけみ（沖洲地区）
- 藤本 光子（沖洲地区）
- 奥村 和子（津田地区）
- 角山 仁美（津田地区）
- 木村 清美（津田地区）
- 山本 朋子（津田地区）
- 小田 恵子（加茂地区）
- 祖父江理佳（加茂地区）
- 宮崎千代子（加茂地区）
- 大貝 美治（八万地区）
- 椎野 敏明（八万地区）
- 水持 稔（八万地区）
- 山根 孝文（八万地区）
- 吉田 秀行（八万地区）
- 木下 リツ（勝占地区）
- 山岡 由美（勝占地区）
- 和辻 好美（勝占地区）
- 馬場 利清（上八万地区）
- 鎌田富美代（入田地区）
- 林 健治郎（入田地区）
- 志摩 満夫（不動地区）
- 竹内 由美（不動地区）
- 長尾 春美（川内地区）
- 喜多 武夫（応神地区）
- 木下 周作（応神地区）
- 鈴江 弘典（応神地区）
- 高木 喜六（応神地区）
- 廣永 正志（応神地区）
- 後藤 貴雄（国府地区）
- 町田 雅俊（国府地区）

### 訃報

暮石 洋（沖洲地区）

令和六年六月十四日死亡

石立 初次（八万地区）

令和六年七月二十六日死亡

ご冥福をお祈りいたします。

委員退任者

(令和五年十一月一日から

令和六年十一月三十日まで)

- 増田 勇治 (渭東地区)
- 一乗 君代 (渭北地区)
- 谷 睦子 (渭北地区)
- 中野 茂樹 (渭北地区)
- 小山 晃弘 (渭北地区)
- 大塚 博子 (佐古地区)
- 三木千代美 (沖洲地区)
- 湯村 清 (加茂名地区)
- 志摩 康代 (加茂地区)
- 上林 由佳 (加茂地区)
- 藏本美知代 (八万地区)
- 井上 孝志 (勝占地区)
- 元木 真理 (勝占地区)
- 内藤 敬治 (勝占地区)
- 齋藤 洋子 (上八万地区)
- 以西 弘子 (国府地区)
- 後藤 貴雄 (国府地区)
- 吉田 悦生 (国府地区)

お世話になりました。  
今後とも健康に

留意してください。

編集後記

今回の記事は、民生委員児童委員でありながら、地域において様々な活動をされている方々の記事や地域の取り組みを中心に編集しました。

また、健康特集として、「健康診断でわかること」という題材で挟み込みの記事を特集しました。ご家庭に置き健康診断を受けられたときのご参考にさせていただければ嬉しく存じます。

広報・研修部会一同



《広報・研修部会 部会員紹介》

- 部会長 安東 学 (勝占地区)
- 副部長 福井 久喜 (川内地区)
- 部員 野田 収藏 (西富田地区)
- 竹内 和明 (渭東地区)
- 柏岡日出男 (南井上地区)
- 辻 健治 (東富田地区)
- 福井 和代 (昭和地区)
- 浅香 壽秀 (津田地区)
- 小田 恵子 (加茂地区)
- 金中 君江 (多家良地区)
- 木村 雅伸 (入田地区)
- 松浦 光 (応神地区)
- 中村 徹三 (北井上地区)
- オブザーバー 楓 重隆 (津田地区)

なお、各地区で話題等色々な情報がございましたら、部会員にご一報ください。

民生委員児童委員信条

- 1. わたくしたちは、隣人愛をもって、社会福祉の増進に努めます。
- 1. わたくしたちは、常に地域社会の実情を把握することに努めます。
- 1. わたくしたちは、誠意をもって、あらゆる生活上の相談に応じ、自立の援助に努めます。
- 1. わたくしたちは、すべての人々と協力し、明朗で健全な地域社会づくりに努めます。
- 1. わたくしたちは、常に公正を旨とし、人格と識見の向上に努めます。





	検査項目	特定健診項目	参考基準値	調べること・わかること	検査値から疑われる病気と改善方法
身体計測	BMI	○	18.5~25未満 (標準22)	BMIは肥満度の指標で、身長に見合った体重かがわかります。一方、腹囲は「内臓脂肪」の溜まり具合がわかります。 ●BMI(kg/m <sup>2</sup> )= 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	
	腹囲	○	男 85cm未満 女 90cm未満		
血圧	収縮期(最高)血圧		130mmHg未満	血液が血管の壁を押し出す力を測定します。血管の傷みや心臓病などを見つける手がかりになります。 ●収縮期：心臓が縮んで全身へ血液を送り出すときの血圧 ●拡張期：心臓がゆるんで、全身の血液が心臓に戻る時の血圧	疑われる病気：高血圧 ※高血圧の診断基準… 収縮期：140mmHg以上 または 拡張期：90mmHg以上  改善方法： ●適正体重の維持…適正体重を超えている場合、手っ取り早く血圧を下げる方法は、減量です。適度な運動と食生活の見直しで減量に挑戦！体重の3%を減らすのが効果的です。 ●減塩・排塩…「1日1gの減塩で、収縮期血圧1mmHg強の低下」の効果があります。 ●飲酒・禁煙…禁酒でなくても、適量を守れば1~2週間で効果が！タバコは1本であっても害があるので、「減塩」ではなく「禁煙」しましょう。
	拡張期(最低)血圧		85mmHg未満		
脂質	総コレステロール		140~199mg/dl	脂質の1つ、コレステロールの総量を測ります。動脈硬化のほか、甲状腺の病気等が見つかることもあります。	疑われる病気： ●LDLが高い：飽和脂肪酸やトランス脂肪酸を避け、食物繊維をとる ●HDLが低い：禁煙・適度な運動 ●中性脂肪が高い：食べすぎ・飲みすぎ改善  主な改善方法： 運動：1日の運動量の目安は「合計60分歩く」「8,000歩」 食生活：栄養バランスの良い食事のポイントは「主食」「主菜」「副菜」をそろえること！ お酒：「節度ある適度な飲酒」は純アルコールで1日20g程度（女性は半量） 禁煙：タバコの煙には5,000種類以上の有害物質、約70種類の発がん性物質が含まれており、さまざまな病気を引き起こします！ こころ：こころの調子が落ちると、自律神経やホルモン分泌、免疫機能などに影響が出やすくなります。
	空腹時中性脂肪	○	150mg/dl未満	エネルギー源となる脂肪である中性脂肪の量を測ります。数値が高い場合は動脈硬化や脂質異常症、すい炎などが、低い場合は肝硬変や低栄養などが考えられます。	
	随時中性脂肪	★	175mg/dl未満		
	HDL(善玉)コレステロール	○	40mg/dl以上	コレステロールの種類ごとの量を測ります。LDL(悪玉)やnon-HDLが多い、または、HDL(善玉)が少ない場合、動脈硬化の進行が疑われます。 ●non-HDLコレステロール=総コレステロール-HDL(善玉)コレステロール	
	LDL(悪玉)コレステロール	○	120mg/dl未満		
	non-HDLコレステロール	◇	150mg/dl未満		

肝機能	AST (GOT)	○	30U/L以下	肝臓で作られる酵素の量で肝臓の働きを調べます。アルコールも影響するほか、お酒を飲まない人の食べすぎによる脂肪肝、ウイルス性の肝炎が見つかるケースもあります。	疑われる病気： ASTがALTよりも高く基準値外 →肝硬変やアルコール性肝障害の疑い ALTがASTよりも高く基準値外 →非アルコール性脂肪肝の疑い γ-GTが高く飲酒習慣がある →アルコール性肝障害や肝がんの疑い ※診断には詳細な検査も必要です。
	ALT (GPT)	○	30U/L以下		
	γ-GT (γ-GTP)	○	50U/L以下		
	ALP (IFCC法)			38~113U/L	肝臓や胆汁の通り道(胆道)、骨などに存在する酵素の量を測ります。数値が高いと、肝臓や胆道の病気が疑われます。
代謝系	空腹時血糖	●	100mg/dl未満	血液中や尿の中の糖の量を調べます。糖尿病や糖尿病予備軍かどうかわかります。 ●空腹時血糖：10時間以上絶食した状態での血液中のブドウ糖の濃度 ●ヘモグロビンA1c：過去1~2か月の血糖値の状態	疑われる病気：糖尿病 (糖尿病の診断基準…空腹時血糖：126mg/dl以上 またはHbA1c：6.5以上)  改善方法： ●まずは減量から…適正体重を超えている場合は、体重の3%を減らすだけで、血糖値改善効果が期待できます。 ●運動は魔法の薬…運動には、「糖が使われて血糖値が下がる」「内臓脂肪が減ってインスリンの効きがよくなる」「筋肉量が増えて糖の消費量が増える」のトリプル効果が！ ●禁煙…タバコは血糖値を上昇させ、かつインスリンの働きを妨げます。血糖値改善のためには禁煙が欠かせません。
	随時血糖	●	100mg/dl未満		
	ヘモグロビンA1c	●	5.6%未満		
	尿糖	○	(-)		
尿酸			7.0mg/dl以下	尿酸(からだの新陳代謝で生まれる老廃物)の量を測ります。多すぎると痛風や尿路結石の原因になります。	疑われる病気：尿酸結石、痛風 等 肥満やアルコールの摂取で尿酸値が上昇⇒高尿酸血症が合併症を引き起こす。  主な改善方法：上段の★と同じです。
尿・腎機能	尿たんぱく(半定量)	○	(-)	尿にたんぱく質が出ているかや、血液中の老廃物(血清クレアチニン)を測定し、腎臓の働きが正常かを調べます。腎機能の低下には、高血圧や糖尿病が影響していることもあります。 ●eGFR：血清クレアチニンの値と年齢、性別で計算されます	疑われる病気：CKD(慢性腎臓病) ※CKDの診断基準…尿検査の異常(尿たんぱく陽性など) またはeGFR：60ml/min/1.73m <sup>2</sup> 未満⇒3か月以上続いている CKDが進行すると、人工透析が必要になることがあります。透析は腎臓を治療するものではなく、腎臓の代わりに老廃物や余分な塩分・水分を排出するものです。  主な改善方法：上段の★と同じです。
	血清クレアチニン	■	男 1.10mg/dl以下 女 0.80mg/dl以下		
	eGFR	■	60ml/min/1.73m <sup>2</sup> 以上		
	尿潜血		(-)		

出典：全国健康保険協会「ヘルシーライフサポートBOOK」

特定健康診査は、国の指針に基づいた、メタボ予防を目的とする健診です。全国健康保険協会の生活習慣病予防健診は、特定健診項目を網羅しています。  
○…必須項目 ■…医師の判断により実施する項目 ★…やむを得ない場合、空腹時中性脂肪の代わりに随時中性脂肪を測定しても可  
◇…空腹時中性脂肪または随時中性脂肪が400mg/dl以上や食後採決の場合、LDLコレステロールの代わりに実施可 ●…いずれかの実施で可  
※基準値は健診機関によって異なる場合があります。