

(参考)生活習慣病予防健診結果からわかること

あなたの健診結果を参考基準値と照合してみましょう

- 健診をより理解していただくには、それぞれの検査項目の意味を理解することが大切です。検査でわかることなどを下表で確認しましょう。また、健診の結果から医療機関への受診を勧められている場合は、必ず医師に相談しましょう。
- 健診結果は検査値の変化を経年的に観察していくことが重要です。結果の比較ができるように毎年保存しておきましょう。

○印：特定健診項目【(注1)のLDLコレステロール、non-HDLコレステロールはいずれか1つ】、(注2)の空腹時血糖、ヘモグロビンA1c、随時血糖はいずれか1つ】
□印：特定健診の詳細な健診項目

健診項目		特定健診項目	参考基準値※	検査でわかることなど	
診察等	問診	○	—	既往症や家族歴、自覚症状や生活の背景などの質問をもとにした医師の予備的診断です。	
	計測	身長・体重	○	—	体重が昨年と比べて変化したかに注目しましょう。急な増減は要注意です。
		BMI	○	18.5～25未満 (標準は22)	肥満(もしくはやせ)かどうかわかります。 *BMIの求め方 = 体重()kg ÷ 身長()m ÷ 身長()m
		腹囲	○	男性:85cm未満 女性:90cm未満	内臓脂肪の蓄積の程度がわかります。
		視力		裸眼視力0.8～1.2	近視、乱視、遠視かどうかわかります。
		聴力		1,000Hz・4,000Hz いずれも所見なし	難聴の有無や程度がわかります。
	最高血圧(収縮期)	○	130mmHg未満	血圧は心臓が収縮または拡張した時に血管壁にあたる血流の強さを表しています。循環器(心臓、血管)の異常のほか腎臓・内分泌・代謝系の異常を知る手がかりになります。	
最低血圧(拡張期)	○	85mmHg未満			
脂質	総コレステロール		140～199mg/dl	総コレステロールはホルモンや細胞膜の材料になります。多すぎると動脈硬化を起こす原因になります。	
	中性脂肪	○	150mg/dl未満	中性脂肪は糖分(主食・アルコール・甘いもの)の取りすぎや運動不足で増え、悪玉のLDLコレステロールを増やし動脈硬化を進めることにつながります。	
	HDLコレステロール	○	40mg/dl以上	HDLコレステロールは血管にたまった悪玉のLDLコレステロールを肝臓に持ち帰る働きがあるので善玉コレステロールといわれています。低すぎると動脈硬化を促進します。	
	LDLコレステロール non-HDLコレステロール	○注1 ○注1	120mg/dl未満 150mg/dl未満	高値のまま放置すると、動脈硬化が進み、脳梗塞や心臓病の原因になります。	
肝機能	GOT(AST)	○	30U/l 以下	肝細胞に多く含まれる酵素で、肝臓に障害が起こると血液中に流れ出し値が高くなります。特に、「γ-GTP」はアルコール性肝障害で数値が高くなります。なお、GOT(AST)は心筋にも多く含まれ、心筋梗塞を知る手がかりになります。 高値は胆道系の病変または骨の病気の疑いがあります。	
	GPT(ALT)	○	30U/l 以下		
	γ-GTP(γ-GT)	○	50U/l 以下		
	ALP(IFCC法)		38～113U/l		
代謝系	空腹時血糖	○注2	100mg/dl未満	高値は糖尿病の疑いがあります。食事の影響が強いため空腹時に検査をします。 過去1～2か月の血糖状態を表します。高値は糖尿病の疑いがあります。 高値は糖尿病の疑いがあります。	
	ヘモグロビンA1c(NGSP値)	○注2	5.6%未満		
	随時血糖	○注2	100mg/dl未満		
	尿糖(半定量)	○	(—)		
血液一般	尿酸		7.0mg/dl以下	高値は高尿酸血症が考えられ、痛風の原因になります。飲酒やストレスでも一過性に増加します。	
	Ht(ヘマトクリット)	□	男:38.0～48.9% 女:34.0～43.9%	ヘマトクリットは血液全体に占める赤血球の割合を表します。低値は貧血の疑いがあります。高値は肥満や脱水の可能性ががあります。	
	Hb(ヘモグロビン)	□	男:13.0～16.6g/dl 女:11.4～14.6g/dl	ヘモグロビンは赤血球の中の物質で酸素を運ぶ働きをしています。低値は鉄欠乏性貧血の疑いがあります。	
	赤血球数	□	男:400～539 (×10 ⁴ /mm ³) 女:360～489 (×10 ⁴ /mm ³)	赤血球は肺で取り入れた酸素を全身に運び、不要となった二酸化炭素を回収して肺に送る役目があります。高値は多血症、低値は貧血の疑いがあります。	
尿・腎機能	白血球数		33～89(×10 ² /mm ³)	白血球は体に侵入してきた細菌・ウイルス・異物・有害物等をとらえ、排除したり殺したりする働きがあります。高値は感染症の疑い、非常に高い値・低値は血液の病気の疑いがあります。	
	尿蛋白(半定量)	○	(—)	(+)以上はCKD、ネフローゼ症候群、尿路感染症などが考えられます。	
	尿潜血		(—)	(+)以上は腎臓、尿管、膀胱などの出血が考えられます。	
	血清クレアチニン eGFR	□	男:1.10mg/dl以下 女:0.80mg/dl以下 60ml/min/1.73m ² 以上	高値はCKD、糖尿病などによる腎機能の低下、前立腺肥大の疑いがあります。 腎機能の状態を調べます。低値は腎機能障害の疑いがあります。	
その他	胸部X線		—	肺の病気の有無・心臓の大きさ・大血管の大きさを調べます。	
	心電図	□	—	心臓の状態をチェックし、不整脈・心肥大・狭心症・心筋梗塞等がないかを調べます。	
	胃部X線・内視鏡		—	食道・胃・十二指腸の異常がないかを調べます。	
	便潜血反応検査		—	便中の血液の有無を調べ、消化管出血の有無を調べます。	
	腹部超音波		—	肝臓・胆のう・腎臓などの異常がないかを調べます。	
眼底検査	□	—	目の病気のほか、高血圧、動脈硬化、糖尿病による病変がないかを調べます。		

※検査結果等を判定する際の参考値となります。受診された健診機関によっては数値が異なる場合があります。
※参考値は目安となります。基準値外が即病気ではなく、総合的な判断は問診・診察等とともに判断することとなります。

■ 網掛けは特定保健指導の判定項目です。特定保健指導をご利用いただけるかどうかを裏面で確認してみましょう。



健診結果を活かし、よりよい生活習慣へ < 1に運動・2に食事・3に禁煙 >

< 1に運動 >

からだを動かす機会は減る一方です。だからこそ積極的に運動を！

- 1か月で腹囲1cm(体重1kg)減らすには、1日約230kcal(約7,000kcal)のエネルギー量を運動や食事で減らしましょう。(体重60kgの人の消費例)
 - ・階段の昇降 10分 63kcal
 - ・早歩き 30分 126kcal
 - ・普段通りに歩く 30分 95kcal
 - ・軽いジョギング 30分 189kcal

< 2に食事 >

毎日のエネルギーはバランスのよい食事から。

- 主食、主菜、副菜のそろった食事にしましょう。(外食では和定食などを)
- 朝食は必ず食べ、夕食は腹八分目を守りましょう。(よく噛むと満腹感あり)
- 外食や食品購入の際は栄養表示を参考にしましょう。(1食500~800kcal、塩分は3g程度がおすすめ)
- 甘いものはほどほどに。お酒も適量を守って週に2回は休肝日を。

< 3に禁煙 >

禁煙は健康の近道です！

- 禁煙を自分へのプレゼントにしましょう。【禁煙の効果】
 - ・味覚、臭覚が戻る、歩行が楽になる、肌のつやが良くなる(48時間後)
 - ・肺機能が30%改善する(2週~3か月後)
 - ・咳や息切れが改善、風邪を引きにくくなる(1か月~9か月後)
 - ・心疾患のリスクが半減する(1年後)

メタリックシンドロームに着目した特定保健指導を受けましょう

メタリックシンドロームとは？

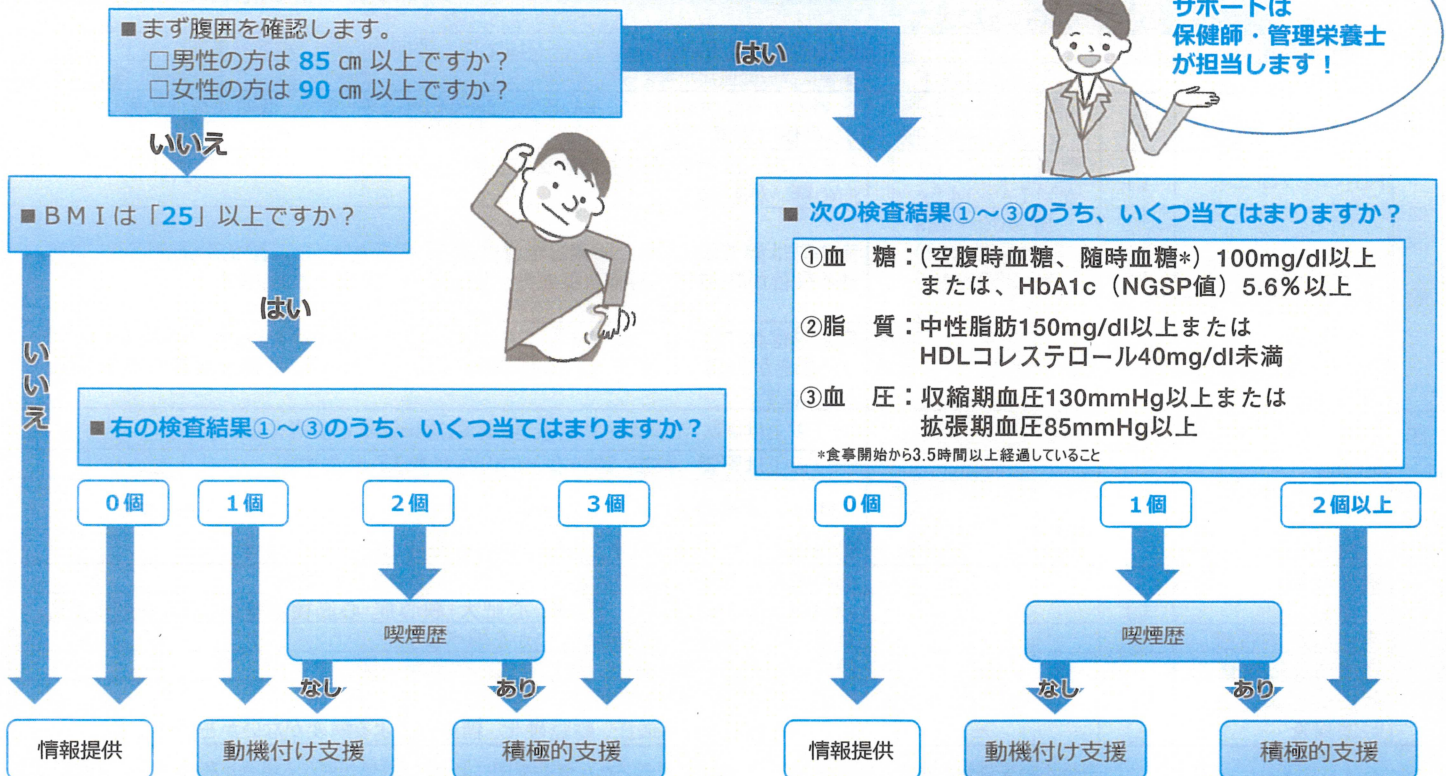
■メタリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓脂肪の蓄積により、高血圧・高血糖・脂質異常などが重複した状態のことです。自覚症状はほとんどなく、放っておくと動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中などの病気の引き金となります。

特定保健指導とは？

- 特定保健指導は、健診結果(保有するリスク数)から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートを行うものです。
- 特定保健指導は、保有するリスク数に応じて、「動機付け支援」と「積極的支援」の支援コースに分類されます。

- < 動機付け支援 > 保健師等とともに改善策を決め、3か月後に成果を確認します。
- < 積極的支援 > 保健師等とともに改善策を決めた後、3~6か月程度の継続的なサポートを行います。
- < 情報提供 > 特定保健指導の対象ではありません。このリーフレットをご活用いただき生活習慣を見直すきっかけとしてください。

次のチャートでどのタイプに当てはまるか確認してみましょう！



※65歳以上の方は、「積極的支援」であっても「動機付け支援」の対象となります。
 ※高血圧症、脂質異常症又は糖尿病の治療で服薬中の方は、特定保健指導の対象とはなりません。

皆様がご自分の健康状態を把握しながら、よりイキイキとした毎を送られるように協会けんぽがサポートいたします。是非この機会を通じて「健康」について再確認してみましょう！サポートを希望される方や、その他詳細は協会けんぽ支部までご相談ください。