

今回の健診結果を、
下の表と比較して
みましょう！

ここをチェック！

- ▶ 基準値から外れている項目
- ▶ 毎年少しずつ悪化している項目
- ▶ もう少しで基準値から外れそうな項目

主な検査項目一覧表

項目(単位)	日本人間ドック・予防医療学会等の基準値	特定保健指導判定値	組合受診勧奨案内基準値	どんなリスクがあるの？
BMI(身長・体重)	18.5以上25未満	25以上		肥満
腹囲(cm)	男 85未満 女 90未満	男 85以上 女 90以上		
血圧(mmHg)	収縮期血圧 130未満 拡張期血圧 85未満	収縮期血圧 130以上 拡張期血圧 85以上	収縮期血圧 160以上 拡張期血圧 100以上	高血圧
空腹時中性脂肪(mg/dL)	150未満	150以上		脂質異常
随時中性脂肪(mg/dL) (絶食10時間未満)	175未満	175以上		
HDLコレステロール(mg/dL)	40以上	40未満		
LDLコレステロール(mg/dL)	120未満	—	180以上	肝機能異常
☆Non-HDLコレステロール(mg/dL)	150未満	—		
AST(GOT)(U/L)	30以下	—		
ALT(GPT)(U/L)	30以下	—		高血糖
γ-GT(γ-GTP)(U/L)	50以下	—		
★空腹時血糖(mg/dL)	100未満	100以上	130以上	
★HbA1c(NGSP値)(%)	5.6未満	5.6以上	7.0以上	腎機能異常
★随時血糖(mg/dL) <small>注)随時血糖の場合は食事開始時から3.5時間以上経過していること。</small>	100未満	100以上	200以上 <small>受診勧奨基準値以内であっても受診をお勧めします。 ①空腹時血糖126mg/dL以上 ②HbA1c6.5%以上</small>	
尿糖	(-)	—		
尿蛋白	(-)	—		貧血など
血清クレアチニン値(mg/dL)	男 1.00以下 女 0.70以下	—		
eGFR(mL/分/1.73m ²) <small>血清クレアチニン値と年齢・性別からeGFRを算出します。</small>	60.0以上	—	30未満	動脈硬化など
ヘマトクリット値(%)	男 38.5~48.9 女 35.5~43.9	—		
血色素量(ヘモグロビン)(g/dL)	男 13.1~16.3 女 12.1~14.5	—		
赤血球数(10 ⁴ /μL)	男 400~539 女 360~489	—		
心電図	異常所見なし	—		
眼底	異常所見なし	—		

特定保健指導対象者選定のための項目。★いずれかの項目の実施で可。☆中性脂肪が400mg/dL以上または食後採血の場合、Non-HDLコレステロールでも可。

基準値とは

「今回の検査では、問題になるような異常がある可能性は低い」という判定。ただし、基準値内でも年々数値が悪化している項目がないかを確認することも大切です。

特定保健指導判定値とは

「このまま放っておくと悪化する恐れがある」という判定。生活習慣の改善が必要です。

組合受診勧奨案内基準値とは

この値を超えると、再検査や生活習慣改善指導などを含め医療機関での管理が必要な場合があるため、組合から案内が届きます。※条件により案内の対象とならない場合もあります。

特定保健指導を受けましょう

保健師や管理栄養士などのプロのサポートを受けながら、計画的に生活習慣の改善ができます。対象となったら組合から案内が届きます。必ず受けましょう。



健診結果を賢く活かして
健康の道しるべに!



裏面へ 健診結果の意味を確認したい方は

気になる項目があった方は 中面左ページへ

結果に異常がなかった方は 中面右ページへ

今回の健診結果はいかがでしたか？
健診結果は、今の体の状態や見直すべき生活習慣を示してくれる、いわば“健康の道しるべ”です。健診を「受けておしまい」にせず、未来の健康に活かしましょう！

「健診結果をどう見たらいいかわからない…」そんな声にお応えして解説動画を作成しました！

専用サイトにアクセス

<https://dokenpo-smartchange.jp/kenshin/>



監修 京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻 特定教授 福岡 真悟

気になる項目があった方は

それぞれのリスクに合った生活習慣の見直しを!

生活習慣病の入り口

肥満

体内の脂肪が増え過ぎた状態のこと。特に内臓脂肪型肥満は、さまざまな生活習慣病の原因になります。

Point! 日常生活を工夫して「ちりつも運動」に

- 積極的に家事をする
- できるだけ階段を使う
- テレビを見ながら筋トレやストレッチ



体中の血管が傷つく

高血糖

血液中にブドウ糖がふれている状態。放置すると糖尿病やさまざまな合併症、動脈硬化を引き起こします。

Point! 血糖値の上昇を緩やかに

- 食事は野菜や海藻から食べる
- ゆっくりとよくかんで食べる
- 食後に散歩をする



血管をむしばむ

高血圧

血管に負担がかかっている状態。動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病、慢性腎臓病などの原因になります。

Point! 減塩生活を取り入れよう

- しょうゆやソースはかけずにつけて
- 麺類の汁は飲まない
- 調味料は減塩タイプを選ぶ



重症化すると人工透析が必要に

腎機能異常

腎臓の機能が低下し、体内の老廃物を排出しにくくなった状態。一度機能が低下してしまうと修復が困難です。

Point! 腎臓への負担を少なく

- 激しい運動よりもウォーキングなどで血行促進
- 減塩を心がける
- 忙しくても排尿を我慢しない



血液がドロドロに

脂質異常

血管があぶらで詰まりかけている状態。動脈硬化を進行させ、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こします。

Point! タイプごとの対策を

LDLコレステロール・Non-HDLコレステロールが多い

- あぶらの多い肉や乳製品を控えめに
- 青背の魚や大豆製品を積極的にとる

中性脂肪が多い

- 腹八分目を心がける
- お酒や甘いものを控える

HDLコレステロールが少ない

- 意識して体を動かす
- たばこを吸っている人は禁煙する

放置すると肝炎・肝硬変・肝がんに

肝機能異常

ウイルスやアルコールが主な原因。よほどダメージを受けない限り症状が現れず、病気の発見が遅れがちです。

Point! 肝臓をいたわる習慣を

- 1週間のうちお酒を飲まない日をつくる
- 糖質や脂質をとり過ぎない
- 外出時は大股+早歩きで運動量アップを



結果に異常がなかった方は

こんな習慣をプラスして健康をキープしましょう

食生活

食べ過ぎなどの肥満につながる悪い食習慣を見直しましょう。



- 主食、主菜、副菜をそろえる
- 一日3食きちんと食べる
- 腹八分目を心がける
- 寝る前2時間は食べない

運動

日常生活の中で体を動かす機会を増やして、運動不足の解消を。



- 爪先立ちをしながら、血洗いや歯磨き
- 体を目覚めさせるラジオ体操を朝の日課に
- 買いだめせず毎日歩いて買い物に行く
- 椅子に座ったまま両足を上げてキープ



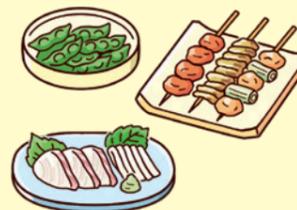
お酒

お酒を飲む場合は体に負担をかけない飲み方を心がけましょう。



- 食べながら飲む
- お酒と水を交互に飲む
- いろいろな種類のお酒を飲まない
- だらだら飲まず早めに切り上げる

なるべく低エネルギーのおつまみを!



睡眠・休養

疲れやストレスがたまらないように、質の高い睡眠をとりましょう。

睡眠の質を高める過ごし方

- 朝 起きる時間を一定にする
- 昼 日中の眠気は短時間の昼寝で解消
- 夜 寝る前にストレッチなどでリラックス



こんな習慣はNG

- ×寝る前にスマホやPCを使う
- ×お酒の力で眠る
- ×照明をつけたまま寝る

たばこ

喫煙は周囲の人の健康にも悪影響を及ぼします。今すぐに禁煙を!

禁煙成功のコツ

- 吸いたくなったら
 - ・冷たい水やお茶を飲む
 - ・歯を磨く
 - ・シュガーレスのガムをかむ
 - ・体を動かす
- 禁煙外来や市販の禁煙補助薬を活用



加熱式たばこなら吸ってもいい?

加熱式たばこにも、ニコチンや発がん性物質など多くの有害物質が含まれており、病気になるリスクは高いまま。徐々にではなく、きっぱりとやめましょう。

50歳を過ぎたら...

フレイルをご存じですか?

フレイルとは「認知機能・身体の衰え」「歩くことや食べることの困難」「社会との結びつきの減少」など、暮らしを支えるさまざまな機能が、年齢とともに低下した状態をいいます。

高齢期にむけて生活習慣病の予防・改善だけでなく、早めのフレイル予防も重要です。食事で体に必要な栄養を十分にとり、運動で筋力をアップする、積極的に社会参加するなどを心がけましょう。

※65歳以上のすべての方を対象に、フレイル予防に役立つ取り組みがあります。お住まいの市区町村の「地域包括支援センター」や「高齢者福祉課」などにお問い合わせください。