

# 健診結果をチェックしてみましょう

太枠の項目は、特定保健指導の対象者を選定するための項目です

項目		基準値	要注意 (保健指導判定値)	要受診 (医療機関受診判定値)	説明	
計測	BMI(肥満度)		18.5以上25未満	25以上	○身長と体重から算出します。 <<計算式>> 体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)	
	腹囲	(cm)	男性 85未満 女性 90未満	男性 85以上 女性 90以上	○「へそ」の高さで測ります。 ○基準値を超えると内臓脂肪の蓄積が考えられ、糖尿病・心筋梗塞・脳卒中などを起こしやすくなります。	
血圧	収縮期血圧	(mmHg)	130未満	130~139	140以上	○心臓から血液を送り出すときに血管壁にかかる圧力を示したものです。 ○高い状態が続くと血管が硬くなったり傷ついたりして動脈硬化が進み、心筋梗塞・脳卒中などを起こしやすくなります。
	拡張期血圧		85未満	85~89	90以上	
脂質	中性脂肪	(mg/dl)	150未満	150~299	300以上	○食べ過ぎ・飲み過ぎによって摂取エネルギーが過剰になると上昇し、善玉コレステロールの減少や悪玉コレステロールの増加などを招く一因となります。 ○血液中の過剰なコレステロールを肝臓へ戻し、血管内のコレステロールが増えるのを防ぎます。 ○量が少ないと血管内にコレステロールがたまりやすくなり、動脈硬化が進みます。
	HDL(善玉)コレステロール		40以上	39~35	34以下	
	LDL(悪玉)コレステロール	(mg/dl)	120未満	120~139	140以上	
肝機能	AST(GOT)	(U/l)	30以下	31~50	51以上	細胞が壊れたときに血液中に出てくる酵素で、主に肝臓の細胞が壊れていることを示します。 ○肝臓の細胞が炎症などで壊れたときのほか、心臓や筋肉などの障害でも上昇します。 ○主に肝臓に存在し、ウイルス性肝炎、アルコール性肝炎、脂肪肝などの肝臓障害が疑われます。
	ALT(GPT)					
	γ-GT(γ-GTP)					
腎機能	クレアチニン	(mg/dl)	男性 1.00以下 女性 0.70以下	男性 1.01~1.29 女性 0.71~0.99	男性 1.30以上 女性 1.00以上	○腎臓(糸球体)のろ過機能が低下した場合に高くなり、人工透析などの指標になります。
	eGFR (推算糸球体濾過量)	(ml/min/1.73m)	60.0以上	59.9~45.0	45.0未満	○腎臓にどれくらい老廃物を尿に排泄する能力があるかを示したもので、血清クレアチニン値と年齢・性別から計算します。 ○値が低いほど腎臓の働きが低下していることとなります。
尿	尿たんぱく		(-)	(±)	(+) 以上	○尿中のたんぱく質の量を調べます。 ○腎臓や尿路系の炎症や腫瘍などの手がかりとなりますが、健康な人でも激しい運動、疲労、発熱などで陽性になることがあります。
	尿潜血		(-)	(±) または (+)	(2+) 以上	○尿中に血液が混じっていないかをみます。 ○腎臓・尿管・膀胱などの炎症や腫瘍などの手がかりとなりますが、健康な人でも疲労や無症候性血尿などで陽性になることがあります。
	尿糖		(-)	(±) 以上		○尿に含まれるブドウ糖のことで、血糖値が高くなり過ぎると尿に糖が出てきます。
代謝系	血糖	(mg/dl)	99以下	100~125	126以上	○血液に含まれるブドウ糖の量を示したものです。食前・食後で変化しますが、高いままの状態を続けると血管が傷ついて動脈硬化が進み、糖尿病など様々な病気の原因となります。
	HbA1c	(%)	5.5以下	5.6~6.4	6.5以上	○過去1~2か月間の平均的な血糖の状態を示したもので、血糖コントロールの状態を確認する検査としても有効です。
	尿酸	(mg/dl)	7.0以下	7.1~7.9	8.0以上	○尿酸の産生・排泄のバランスが取れているかをみます。 ○過度の飲食や肥満などでも上昇し、高い状態が続くと痛風や尿路結石などを引き起こします。
貧血	赤血球数	(10 <sup>4</sup> /μl)	男性435~555 女性386~492			○赤血球は、全身の組織に酸素を運び二酸化炭素を回収する役割を持っています。 ○少なくなると貧血になり、体内の酸欠状態が起こります。
	血色素量	(g/dl)	男性13.1~16.3 女性12.1~14.5	男性 13.0~12.1 女性 12.0~11.1	男性 12.0以下 女性 11.0以下	○赤血球に含まれるたんぱく質で、全身へ酸素を運ぶ役割を持っています。 ○少ないと貧血の可能性が高く、栄養(特に鉄分)が不足していたり、消化管からの出血・痔・子宮筋腫などの病気が原因のこともあります。
	ヘマトクリット	(%)	男性40.7~50.1 女性35.1~44.4			○血液中に占める赤血球の割合のことで、貧血を診断する指標のひとつです。