



# 健診結果の読み方・活かし方

★健診結果は「体からのメッセージ」！★

「要再検査」「要精密検査」を見逃さず確認を！

検査方法	検査項目〈単位〉	特徴や検査の目的	基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値	
身体計測	腹囲〈cm〉	メタボリックシンドロームの基準となる内臓脂肪の蓄積を判定します	男性85未満 女性90未満	男性85以上 女性90以上	—	
	BMI (Body Mass Index)	体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) から肥満度を判定します	18.5~24.9 ※70歳以上 21.5~24.9	25以上	—	
血圧測定	血圧〈mmHg〉	数値が高い状態が続くと血管が傷つきやすくなり動脈硬化を引き起こします	(収縮期) 130未満 (拡張期) 85未満	(収縮期) 130以上 (拡張期) 85以上	(収縮期) 140以上 (拡張期) 90以上	
血液検査	脂質	空腹時中性脂肪〈mg/dL〉	脂肪の一種でエネルギー源となります。増えすぎると動脈硬化の原因となります。絶食10時間以上で、空腹時中性脂肪となります。	149以下	150以上	300以上
		随時中性脂肪〈mg/dL〉		174以下	175以上	300以上
		HDL コレステロール〈mg/dL〉		40以上	39以下	34以下
		LDL コレステロール〈mg/dL〉		119以下	120以上	140以上
	肝機能	AST (GOT) 〈IU/L〉	アミノ酸の代謝に必要な酵素で、肝臓に障害があると数値が上昇します。	30以下	31以上	51以上
		ALT (GPT) 〈IU/L〉		30以下	31以上	51以上
		γ-GT (γ-GTP) 〈IU/L〉		50以下	51以上	101以上
糖代謝	空腹時血糖〈mg/dL〉	空腹時間が10時間以上で採血された血液中のブドウ糖濃度。糖尿病の診断に用います。	99以下 (食後10時間以上)	100以上	126以上	
	HbA1c〈%〉		5.5以上	5.6以上	6.5以上	
	随時血糖〈mg/dL〉		99以下 (食後3.5時間以上)	100以上	126以上	
尿検査	尿糖	尿中のブドウ糖量を調べます。陽性の場合、糖尿病が疑われます。	マイナス -	±	+以上	
	尿蛋白	尿中のたんぱく質を調べます。陽性の場合、腎臓疾患が疑われます。	マイナス -	±	+以上	

保健指導判定値（黄色の範囲）・・・生活習慣の見直しが必要

受診勧奨判定値（赤色の範囲）・・・軽度の場合は保健指導を優先し、必要に応じて医師の判断により受診を勧奨



医療情報を  
“もっと” お手軽に **“GET!”**  
LINE インスタ登録してね！

みんなの健康塾ちゃんねる



公式LINE  
友だち登録は  
こちらから！



公式Instagram  
フォローはこちらから！

健診結果は「判定」をチェックするだけでなく、各項目の数値に注目しましょう

「ギリギリ基準値内の項目があった」「年々異常値に近づいている」などは、体の中で何らかの異変が生じていることを知らせるサインかもしれません。

放置すれば重大な病気へと進行してしまう恐れがあります。

少しでも気になる数値があれば、それは生活習慣病予防のための手がかりとなります。

まずは、健診結果をしっかりとチェックすることが、生活習慣改善の第一歩です！

## 今後もあなたは健康を維持できますか？

不健康になってから健康の大事さに気付くのではなく、将来の健康のために、いまから予防をすることが大切です。

基準値外の項目を放置すると

こんな  
ことに！

### 肥満

- BMI 25以上
- 腹囲【男性】 85cm以上【女性】 90cm以上

### 脂質

- 空腹時中性脂肪 150mg/dL以上  
または随時中性脂肪 175mg/dL以上
- HDL コレステロール 40mg/dL以上
- LDL コレステロール 120mg/dL以上

### 血圧

- 収縮期 130mmHg以上
- 拡張期 85mmHg以上

### 血糖

- 空腹時血糖 または随時血糖 100mg/dL以上
- HbA1c (NGSP) 5.6%以上

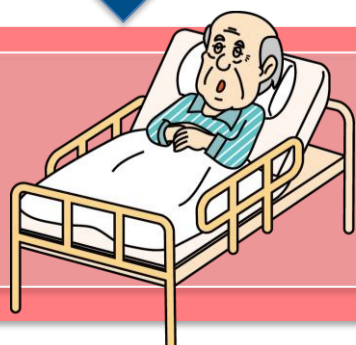
## 動脈硬化

**心臓病**  
狭心症  
心筋梗塞  
など

**脳卒中**  
脳梗塞  
脳出血  
など

**腎不全**  
人工透析

**糖尿病合併症**  
壊疽による足の切断  
失明



生活機能が低下して、  
要介護状態や生命の危険に…。

# 今日からできる！生活習慣改善



## 減塩を意識した食べ方で高血圧を予防！

動脈硬化の要因となる高血圧は、塩分と深く関係しています。

調理方法や食べ方を工夫して、減塩を意識した食事を心がけましょう。



### 調理のひと手間でおいしく減塩



調味料は、目分量ではなく計量スプーンでしっかり計測する



煮物は、だしだけで煮て、最後にしょう油を絡めるようにする



香りやうまみが豊富な旬の野菜を積極的に利用する



みそ汁やスープは、具たくさんにして、「スープを飲む」より「具を食べる」



メインは薄味にして、普通に味付けした料理を小皿で1品プラスする



### 食べ方の工夫でかしく減塩



味付けにお酢や香辛料、香味野菜や柑橘類などを使用する



しょう油やソースなどは直接料理にかけず、小皿にとってつける



そばやラーメンを食べるときは、スープを飲み干さないようにする



納豆などに添付されている調味料は、味を確かめながら少しずつ使う



## 今より“10分多く”体を動かしましょう！

### たった10分、されど10分！健康寿命を延ばしましょう

毎日の適度な運動は、生活習慣病をはじめ、うつ病、認知症などのリスクも下げ、将来の健康寿命を延ばす大きな役割を果たします。

“運動”といっても、通勤や買い物、家事のついででもかまいません。今より1日10分多く、意識して体を動かしましょう。

### 日常生活にも運動チャンスあり“意識して体を動かせば気分爽快！活カアップ！”

ムリせずできる範囲で行うことが継続の秘訣です。



- 寝床でストレッチ
- ラジオ体操
- 徒歩で通勤



- ランチ後に散歩
- 仕事や家事をしながら運動
- エスカレーターやエレベーターを使わない



- 帰宅時に少し遠回り
- テレビを見ながら筋トシ
- お風呂や寝床でストレッチ

