

健診結果の見方

あなたの健診結果を下の表と比べてみましょう！
健診は受けたら終わりではありません。
健診結果を理解して生活の見直しをしましょう。



検査項目 [単位]	基準値 (正常とされる値)	この値の見方	関連する 生活習慣病
腹囲 [cm]	男性85未満 女性90未満	メタボリックシンドロームの基準となる内臓脂肪がたまっているか判定。	メタボリック シンドローム
BMI (Body Mass Index)	18.5以上 25未満	体重 (Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で算出。 25以上は 肥満 、18.5未満は 低体重 (やせ) とされる。	
最高 (収縮期) 血圧 最低 (拡張期) 血圧 [mmHg]	最高血圧130未満 最低血圧85未満	最高血圧、最低血圧どちらか一方で継続的に値が高ければ 高血圧 とされる。	高血圧症
HbA1c (ヘモグロビンA1c) [%]	5.5以下	直近1~2カ月の血糖値の状態を示す。 値が高いと 糖尿病 の可能性が高まる。	糖尿病
尿糖	陰性 (-)	尿に糖が含まれているかを診断。 糖尿病 診断の基準となる。	
中性脂肪 (TG) [mg/dℓ]	149以下	活動のエネルギー源となる。低いと栄養障害が考えられ、多いと肥満の原因になる。値が高いと 脂質異常 とされる。	脂質異常症
HDL コレステロール [mg/dℓ]	40以上	余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す働きをする。 値が低いと 脂質異常 とされる。	
LDL コレステロール [mg/dℓ]	119以下	全身に必要なコレステロールを運ぶ重要な働きをするが、多くなると 動脈硬化 が進む。値が高いと 脂質異常 とされる。	
AST (GOT) [U/ℓ]	30以下	肝臓や心臓、筋肉に含まれる酵素。 肝臓や心臓に障害 があると酵素が血液中に流れ出し、値が高くなる。	肝機能異常
ALT (GPT) [U/ℓ]	30以下	肝臓に多く含まれる酵素。 肝臓に障害 があると酵素が血液中に流れ出し、値が高くなる。	
γ-GT (γ-GTP) [U/ℓ]	50以下	肝臓のほか、腎臓や膵臓に含まれる酵素。主に過度のアルコール摂取で値が高くなり、 脂肪肝・肝炎 が疑われる。	
赤血球数 (10 ⁴ /μℓ)	男性400~539 女性360~489	血液に含まれる赤血球の数を調べて、 貧血 を発見する手掛かりに。	貧血
血色素量 (ヘモグロビン値) (g/dℓ)	男性13.1~16.6 女性12.1~14.6	血液に含まれるヘモグロビンの量を調べて、 鉄欠乏性貧血 などを発見。	
ヘマトクリット値 (%)	男性38.5~48.9 女性35.5~43.9	血液に含まれる赤血球の容積割合を調べて 鉄欠乏貧血 などを発見。	
尿たんぱく	陰性 (-)	尿にたんぱく質がふくまれているかを診断。たんぱく質が出た場合、 腎臓に問題 がある可能性がある。	慢性腎臓病 (CKD)
クレアチニン [mg/dℓ]	男性1.0以下 女性0.7以下	血液中のクレアチニンの量を調べ、 腎臓の異常 を調べる。値が高いと 腎炎・腎不全 などが疑われる。	
eGFR [ml/分/1.73m ²]	60.0以上	腎臓が老廃物を排泄する能力を調べる。値が低ければ低いほど 慢性腎臓病 (CKD) の重症度が高いことを示す。	

特定健診の結果、生活習慣病のリスクのある人には**保健指導の案内**が届きます。保健師や栄養士による指導を受けながら生活習慣を見直し、数値の改善を目指します。**対象となった場合は必ず保健指導を受けましょう。**

