

健診結果の読み方のポイント

ご自身の健診結果を確認し、あてはまるところに○を入れてみましょう。

検査項目				異常なし		要生活改善		要医療		検査項目の見方
				今回の健診では基準値内でした。値は変化するので、毎年健診を受診し、確認しましょう。		今のうちに生活習慣を見直すと、改善が可能な段階です。		医療機関を受診して治療を受ける必要がある段階です。		
★はメタボリックシンドローム判定に関連する検査項目				値						
身体 の 大き さ	身長		cm							
	体重		kg							
	★BMI			18.5~24.9	~18.4 , 25.0~				肥満の度合いを表す	
	★腹囲	男性	cm	~84.9	85.0~				内臓脂肪の量が反映される	
女性		cm	~89.9	90.0~						
血管への影響 (動脈硬化の危険因子)	★中性脂肪	空腹	mg/dl	~149	150~299	300~	高くなると動脈硬化を促進			
		食後	mg/dl	~174	175~299	300~				
	★HDLコレステロール(善玉)		mg/dl	40~	35~39	-	低くなると動脈硬化を促進			
	AST (GOT)		IU/l	~30	31~50	51~	肝臓障害があったり脂肪肝になると値が上昇			
	ALT (GPT)		IU/l	~30	31~50	51~				
	γ-GT (γ-GTP)		IU/l	~50	51~100	101~				
	★血圧	収縮期	mmHg	~129	130~139	140~	高血圧は血管を傷つけ動脈硬化を促進			
		拡張期	mmHg	~84	85~89	90~				
	尿酸		mg/dl	~7.0	7.1~7.9	8.0~	高くなると血管を傷つける痛風になる			
	★血糖	空腹	mg/dl	~99	100~125	126~	高値のときは、糖尿病が疑われる *HbA1cは過去1~2か月の平均的な血糖値を知る指標			
食後		mg/dl	~139	140~199	200~					
★HbA1c		%	~5.5	5.6~6.4	6.5~					
尿糖			(-)	(+)	(++) ~					
その他の動脈硬化危険因子		LDLコレステロール(悪玉)	mg/dl	~119	120~139	140~	高くなると動脈硬化を促進			
		(Non-HDLコレステロール)	mg/dl	~150	150~169	170~				
血管変化	腎臓	血清クレアチニン	男性	mg/dl	~1.00	1.01~1.29	1.3~	腎機能の状態を表す		
			女性	mg/dl	~0.70	0.71~0.99	1.0~			
		尿蛋白			(-)	(±)	(+) ~			
	尿潜血			(-) or (±)	(+)	(++) ~				
	心臓	心電図		結果内容によって、医師に相談しましょう。			心臓の状態や眼の網膜にある動脈の状態をみる			
	脳	眼底検査		HOSO	H1S1	H2S2~H3S3				
	易血栓化	ハマトクリット		%	~45.9	46~50	51~	貧血の状態や血栓のできやすさを表す		
血色素 (Hb ^g D ^l)		男性	g/dl	13.1~	12.1~13.0	~12.0				
		女性	g/dl	12.1~	11.1~12.0	~11.0				
喫煙										
腎機能 eGFR					60~	45~60未満	45未満	腎機能の状態を表す		

※検査機関や測定法により基準値が異なる場合があります。