

健診結果活用していますか？



数値に現れた見直すべき生活習慣に気づき改めることが病気の予防につながります。自分の体の状態を把握し、気になる項目については対策を考えていきましょう。

検査項目 (単位)	検査項目の見かた	改善ポイント
腹囲 [cm]	基準値 男性：85cm 女性：90cm 基準値を超えると 内臓脂肪 がたまっていると考えられる	炭水化物の食べ過ぎに注意をする こまめに体を動かし、体重計に乗る 習慣をつけましょう 
BMI	基準値 18歳～49歳目標値 18.5～25未満 50歳～69歳目標値 20.0～25未満 ※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	
最高(収縮期)血圧 最低(拡張期)血圧 [mmHg]	基準値 収縮期血圧(上)130mmHg未満、拡張期血圧(下)85mmHg未満 どちらか一方でも継続的に値が高ければ 高血圧 とされる。 血圧が高い状態が続くと、 脳梗塞 や 心筋梗塞 につながるおそれがある	塩辛いもの、濃い味のものは控えめに ストレスを和らげリラックスしましょう 十分な睡眠を！ 
血糖 [mg/dL]	基準値 (空腹時・随時) 70～109mg/dL 血液中のブドウ糖濃度のこと。値が高いと 糖尿病 の可能性が高まる。	早食いや空腹時に甘い物を食べる等 血糖値を急激に上げないようにしましょう。
HbA1c (ヘモグロビンA1c) [%]	基準値 HbA1c 4.6～6.4% 直近1～2ヶ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	栄養バランスの良い食事を心がけましょう 
尿糖	基準値 (-)～(+) 尿に糖が含まれているか診断。糖が出た場合血糖値がかなり高い状態ということで、 糖尿病 の可能性が高まる	
中性脂肪 [mg/dL]	基準値 50～149mg-dL 低いと栄養障害が考えられ、多いと肥満の原因になる	脂肪分の多い肉ばかりでなく、魚も食べましょう。 
HDLコレステロール [mg/dL]	基準値 40～90mg/dL 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	体を動かす習慣をつけましょう。 更年期以降の女性は女性ホルモンの減少により、脂質異常が発症しやすい為意識して大豆製品を取りましょう！ 
LDLコレステロール [mg/dL]	基準値 70～139mg/dL 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	
GOT GPT γ-GT [U/L]	基準値 GTO：10～40U/L GPT：5～45U/L γ-GT：048U/L 肝臓や心臓、筋肉に含まれる酵素。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は肝臓のほか、腎臓、脾臓に含まれる酵素で主に過度のアルコール接種で値が高くなり、 脂肪肝 ・ 肝炎 が疑われる	お酒は適量にし、週に1～2日は休肝日を！ 
尿たんぱく	基準値 (-)～(+) 尿にたんぱく質が含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	食生活をはじめ、喫煙、飲酒、過労、睡眠不足等にも気を付けましょう 
クレアチニン [mg/dL]	基準値 0.0～0.7mg/dL 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	