

計測(身長・体重・肥満度・腹囲)

身長、体重、腹囲を計測することで、肥満や痩せの程度を調べます。
肥満度は、身長・体重から算出するBMIで判定します。



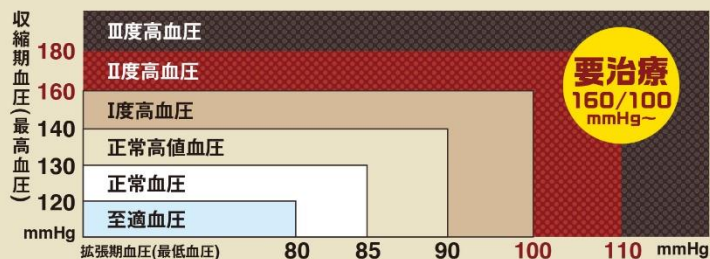
<算出方法> 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=あなたのBMI値

腹囲 基準値 男性: 85cm未満 / 女性: 90cm未満

疑われる病気	基準値より高い↑ …… 動脈硬化、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症
--------	----------------------------------

血圧

高血圧は、心筋梗塞・脳卒中を招く動脈硬化や腎臓病等の発症に関係します。
早期治療のため血圧値の異常の有無を調べます。



血液一般

	基準値	疑われる病気
ヘマトクリット値	男性 38.0% ~ 48.9%	基準値より低い↓ 貧血・出血
	女性 34.0% ~ 43.9%	
血色素測定	男性 13.0 ~ 16.6g/dl	基準値より高い↑ 多血症
	女性 11.4 ~ 14.6g/dl	
赤血球数	男性 400 ~ 539 (×10 ⁴ /mm ³)	
	女性 360 ~ 489 (×10 ⁴ /mm ³)	

血液は、全身を巡って、からだのすみずみに酸素や栄養を届けると同時に、二酸化炭素や老廃物を回収する役割を担っています。
そのため、血液検査には全身の健康状態がよく反映されます。

健康診断のミカタ



健康診断は、生活習慣病の他、様々な病気の早期発見、予防を目的に行われます。
自分の健康状態を確認するためにも定期的な受診が大切です。
また、各検査項目の意味を理解することも重要です。ここでは一般的な各検査項目の一部について、その目的、基準値、関連する病気についてご紹介します。

(参考:全国健康保険協会)

脂質

	基準値	疑われる病気
中性脂肪	30~149mg/dl	基準値より低い↓ …… 肝硬変・低栄養 基準値より高い↑ …… 動脈硬化、脂質異常症、肺炎
HDL(善玉)コレステロール	40mg/dl 以上	動脈硬化、脂質異常症、肝硬変、慢性腎不全、糖尿病、甲状腺機能異常
LDL(悪玉)コレステロール	120mg/dl 未満	動脈硬化、脂質異常症、肝硬変、腎臓病

中性脂肪は、体内に貯蔵される脂肪で、体温保持や糖質が不足した際のエネルギー源としての役割があります。一方、コレステロールは細胞膜の構成成分で、各細胞に栄養分を届けるために不可欠です。しかし、中性脂肪もコレステロールも血液中に多くなると、動脈硬化を進める原因になります。

尿・腎機能

尿蛋白	腎臓には、不要な物質・老廃物・過剰な塩分を排泄する働きがあります。腎臓に障害があると、通常より多くのたんぱく質が尿中に現れることがあります。
基準値	
陰性/陽性	疑われる病気 腎臓病、その他尿路の感染症・結石、溶血性貧血

尿潜血	尿の通り道となる腎臓や尿管、膀胱や尿道などのどこかに出血があると尿中に血液が混ざります。尿潜血は肉眼では見えない血液を検出します。
基準値	
陰性/陽性	疑われる病気 腎臓・尿路系の炎症・結石・腫瘍、溶血性貧血など血液の病気、性器出血

代謝系

空腹時血糖	血糖値は食事の前後で上下しますが、通常は一定の範囲内に収まります。絶食10時間以上の空腹時の血液中の血糖値から病気の有無を調べます。
基準値	
110mg/dl未満	疑われる病気 糖尿病、甲状腺機能亢進症、肝硬変

血清尿酸	尿酸は、プリン体という物質が分解されてきた最終代謝産物です。尿酸が過剰につくられたり、うまく排泄されない、血液中の尿酸値が高くなります。
基準値	
7.0mg/dl未満	疑われる病気 高尿酸血症、痛風

肝機能

GOT(AST)・GPT(ALT) 基準値 35U/L以下

GOTは、肝細胞をはじめ、腎臓や心筋の細胞内に多く含まれる酵素で、アミノ酸をつくり出し、体の代謝がスムーズに行われるための役割があります。肝細胞に多く含まれるGPTも同様です。GOTは、肝細胞や心筋の細胞内、GPTは肝臓や胆道に障害があると数値が高くなります。

疑われる病気 急性・慢性肝炎、アルコール性肝炎、脂肪肝、肝硬変、心筋梗塞

γ-GTP(γ-GT) 基準値 55U/L以下

γ-GTPは、肝臓、腎臓、すい臓、小腸などに含まれている酵素です。肝臓の機能にはアルコールや薬剤などを無害化する働きがありますが、これを助けるのがγ-GTです。お酒を飲み過ぎる人や脂肪分を多く食べている人は、数値が高くなります。

疑われる病気 アルコール過剰摂取、薬物摂取、肝臓病(アルコール性肝障害、薬剤性肝障害)、胆道の病気(胆道炎、総胆管結石)

健診結果の活用ポイント

- ① 検査数値の経年変化を見る
各検査項目の数値が過去からどのように推移しているかをチェックしましょう。
- ② 動脈硬化リスクの重複チェック
複合的に検査項目の結果をみて、肥満・高血圧・脂質異常・高血糖などの動脈硬化リスクが重複していないのかもチェックしましょう。
- ③ 検査数値の原因を自分なりに振り返る
日頃の生活を振り返り、良かった原因・悪かった原因を考えましょう。
- ④ 生活習慣の改善成果を見る目安に
これまでの努力の効果を確認し、あらためて医師や保健師等に相談するきっかけになります。
- ⑤ 早期発見・早期治療のチャンス

要精密・要治療と診断された方は、必ず!早めに!医療機関へ

こんな時どうしたらいいの?
判断に迷ったら...

こころとからだの元気サポート ご利用案内

電話健康相談サービス 経験豊かな相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどの相談にアドバイスいたします。あわせて医療機関情報等の提供もいたします。

電話番号は、ポスターまたはご利用案内で確認ください。

- ✓ ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方がご利用いただけます。
- ✓ プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。(委託先: ティーベック株式会社)
- ✓ ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください。

個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーベック様が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック様は、本サービスの適切な実施のため、ご利用者より個人情報を取得する場合があります。(個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。)

健診直後がチャンス!

生活習慣を改善しましょう

健康診断の結果が出た直後は、生活習慣を振り返り、改善をするチャンス。来年の健康診断に向けて、以下のポイントを改善しましょう!

運動



プラス10分運動

運動は継続が大切です。まずは、今までより10分多く歩くところからスタート。10分歩くと、約1000歩!

禁煙



禁煙は今すぐ!

健康に様々な悪影響を及ぼすタバコ! なかなか禁煙できない人は、お医者さんに相談しましょう。

食事



① 塩分は控えめに

高血圧や動脈硬化などの予防に塩分控えめの食事を心がけましょう。



② 主菜は肉より魚を心がける

魚に含まれる脂質は、コレステロール値を低下させるといわれています。



③ 油っぽい食事を避ける

油を使った食事は控えて、脂質の摂り過ぎに注意しましょう。



④ 野菜をたっぷり取る

1日350グラムの野菜をとることを目標にしましょう。



飲酒



お酒は1日1合まで

お酒は飲み過ぎに注意し、1週間に最低1日は休肝日を設けましょう。

歯みがき



毎食後に歯みがきを

むし歯や歯周病は自覚症状があまりないまま進行するため、“食べたら磨く”を習慣化しましょう。

ストレス



上手にストレス解消

ストレスは暴飲暴食につながったり等、健康を崩す原因にもなります。自分に合う解消法を持ちましょう。

睡眠



十分な休養を

休養には十分な睡眠が必要不可欠です。規則正しい生活を心がけ、日々の疲労回復に努めましょう。