

健診結果を記入して自分の生活習慣をふりかえってみましょう

	検査項目	基準値	年（ 歳）	年（ 歳）	年（ 歳）	年（ 歳）	年（ 歳）	注意事項
体格	体重(kg)							20歳の頃の体重と比べてみよう
	標準体重（kg）	身長(m)×身長(m)×2.2						
脂肪内臓 肥満型	BMI	18.5～24.9						基準値以上だと内臓脂肪型肥満が疑われます
	腹囲(cm)	男85cm未満 女90cm未満						
肝臓の働 き	肝機能	AST<GOT> (IU/ℓ)	～30					γ-GTが高いと脂肪肝が疑われます
		ALT<GPT> (IU/ℓ)	～30					
		γ-GT<γ-GPT> (IU/ℓ)	～50					
（血液の 血管に 流れが 付く材 料悪く なる）	高脂血	中性脂肪(mg/dℓ)	空腹 ～149 食後 ～199					LDLコレステロールの計算式は下にあります
		総コレステロール(mg/dℓ)	140～199					
		LDL-コレステロール(mg/dℓ)	60～119					
	LDLの そうじ	HDL-コレステロール(mg/dℓ)	40以上					HDLはコレステロールのそうじをします。値は高いほうが良い。
	糖尿病	血糖(mg/dℓ)	空腹 ～99 随時 ～139					糖尿病の遺伝がある方は要注意
		HbA1c (%) <JDS値>	～5.5 <～5.1>					
		尿糖	(-)					
傷血管 つ管 けを	血圧 (mmHg)	最大血圧 ～130未満 最小血圧 ～85未満						
	尿酸(mg/dℓ)	～7.0						
血管の 損傷が わかる	眼底							基準値以上だと血管が傷ついている可能性があります
	心電図	正常・正常範囲						
	血清クレアチニン(mg/dℓ)	男 ～1.0 女 ～0.7						
	eGFR<糸球体ろ過量> (ml/分/1.73 m ²)	60～						
	尿たんぱく	(-) ・ (±)						
貧血 検査	血色素（ヘモグロビン）(g/dℓ)	男13.1～16.6 女12.1～14.6						特に女性は注意！
	ヘマトクリット値(%)	男38.5～48.9 女35.5～43.9						
既往・治療歴								健診結果とあわせて自分の生活習慣をふりかえってみよう
生活のしかたの変化								

LDL-コレ = TC(総コレステロール) - HDL - (TG(中性脂肪) × 0.2) : 但し、中性脂肪が400未満の場合

HbA1c値は国際標準化に伴いNGSP値で表記

