

# 健診結果で何が分かるの？



特定健診では、身体の中の状態を知ることができます。  
あなたの健診結果はどこに当てはまるでしょうか？

食事や運動を見直し、年1回の健診で値をチェックしましょう。

生活習慣の改善と、医療機関での再検査が必要です。

	検査項目		検査で分かること	あなたの値	正常	保健指導	要医療	正常値を超えると…
身体 の 大 き さ	BMI BMI=体重÷身長÷身長 (身長は m で表す)		体格指数 肥満度を判定		18.5~24.9	25.0 以上		生活習慣病の 危険性が高くなる。
	腹 囲 (cm)		内臓脂肪の蓄積		男 84 以下 女 89 以下	男 85 以上 女 90 以上		
脂質 の 検 査	中性脂肪 (mg/dl)		体内に貯蔵される エネルギー源		149 以下	150~299	300 以上	動脈硬化を促進し、 心筋梗塞や狭心症 の危険性を高める。
	HDL コレステロール (mg/dl)		余分なLDLコレステ ロールを回収する		40 以上	35~39	34 以下	
	LDL コレステロール (mg/dl)		全身へコレステロ ールを運ぶ		119 以下	120~139	140 以上	
肝臓 の 検 査	AST(GOT) (IU/l)		急性肝炎、慢性肝 炎、 肝硬変などの指標		30 以下	31~50	51 以上	肝細胞が壊れ、血液 中に出てくる。 肝炎や脂肪肝の状 態が予測される。
	ALT(GPT) (IU/l)				30 以下	31~50	51 以上	
	γ-GTP(γ-GT) (IU/l)		アルコール性脂肪 肝など		50 以下	51~100	101 以上	
血管 を 傷 つ け る	尿 酸 (mg/dl)		たんぱく質が分解さ れてできる老廃物		7.0 以下	7.1~7.9	8.0 以上	血液中で針状に結 晶化し、痛風発作や 腎障害を引き起こ す。
	血 圧	収縮期 (mmHg)	心臓から血液が送 り出される時の圧力		129 以下	130~139	140 以上	血管を傷つけ、 脳卒中・腎障害等 を引き起す。
		拡張期 (mmHg)	血液が心臓に戻る 時の圧力		84 以下	85~89	90 以上	
糖尿 病 の 検 査	血 糖	空腹時 (mg/dl)	血液中のブドウ糖 の量		99 以下	100~125	126 以上	糖尿病の危険性が 高くなる。 三大合併症 (眼、腎臓、神経障害) を引き起こす。
		食後(随時) (mg/dl)			139 以下	140~199	200 以上	
	HbA <sub>1c</sub> (%) ヘモグロビンエーワンシー (NGSP値)		過去 1~2 ヶ月の 平均的な血糖値		5.5 以下	5.6~6.4	6.5 以上	
	尿 糖		尿中のブドウ糖の 量		—	+	++	
腎臓 の 検 査	血清クレアチニン (mg/dl)		たんぱく質の燃えカ ス		男 1.00 以下 女 0.70 以下	男 1.01~1.29 女 0.71~0.99	男 1.30 以上 女 1.00 以上	腎機能低下が予測 される。 老廃物を外に出す 能力が落ち、透析 の危険性が高くなる。
	尿蛋白		腎障害の最初のサ イン		—	+	++	
	尿潜血		尿に混ざった目に見 えない位の微量 の血液		—	+	++	
	糸球体濾過量 (e-GFR)		腎臓(糸球体)から 尿をこし出す力		60 以上	59~50	49 以下	

健診結果や保健指導についてのお問い合わせは  
**那覇市役所 特定健診課 ☎ 862-0564** まで  
(本庁舎 2階 32番窓口)

参照  
厚生労働省  
標準的な健診・保健指導プログラム(確定版)  
日本人間ドック学会