

健診結果を記入して自分の生活習慣をふりかえてみましょう

	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					-GTが高いと脂肪肝が疑われます	
		ALT< GPT > (IU/ℓ)	～30						
		-GT< -GPT > (IU/ℓ)	～50						
(血液の流 れが 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		(-)							
傷つ る 管 け	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/1.73m 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

