

# 自分の健康を先送りしないで！ 「健康診断結果の簡単な見方」



「要精密検査」の判定があったけど、仕事忙しくて、病院に行っていないんだよね。

仕事優先もいいけど、手遅れになることだってあるんだよ。今すぐ、病院GOだよ！



<ツルキッチふれあい劇場委員会より>

## ■BMIとは

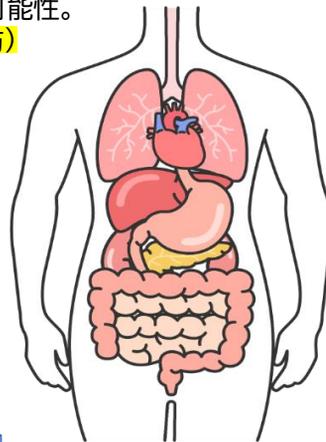
身長と体重のバランスを表す指標。  
 $(\text{体重kg}) \div (\text{身長m}) \div (\text{身長m})$ で算出。  
**基準値25kg/m<sup>2</sup>未満**  
 肥満は、生活習慣病と深く関係している。

## ■中性脂肪とは

エネルギー源としてカラダに貯蔵される脂質。  
 血液中に増えると動脈硬化を促進させる可能性。  
**基準値150mg/dL未満(空腹時中性脂肪)**  
**175mg/dL未満(随時中性脂肪)**

## ■γ-GT(γ-GTP)とは

肝臓に含まれる酵素。  
**基準値51U/L未満**  
 数値が高くなると、肝臓や胆道系に障害があることが疑われる。  
 たとえば、アルコール性肝障害や脂肪肝などの可能性が考えられる。



## ■血圧とは

心臓が血液を送り出す際、血管に加わる圧力のこと。  
**基準値 [収縮期]130mmHg未満**  
**[拡張期]85mmHg未満**  
 高血圧の場合、動脈硬化を促進させ、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害や狭心症や心筋梗塞、腎不全などの合併症を引き起こす可能性がある。

## ■HbA1cとは

ヘモグロビンとブドウ糖が結合したもの。  
 採血前約1カ月間の血糖値の状況がわかる。  
**基準値5.6%未満**  
 HbA1cは空腹時血糖と同様に値が高い時は糖尿病予備群あるいは糖尿病が疑われる。

## ■尿蛋白とは

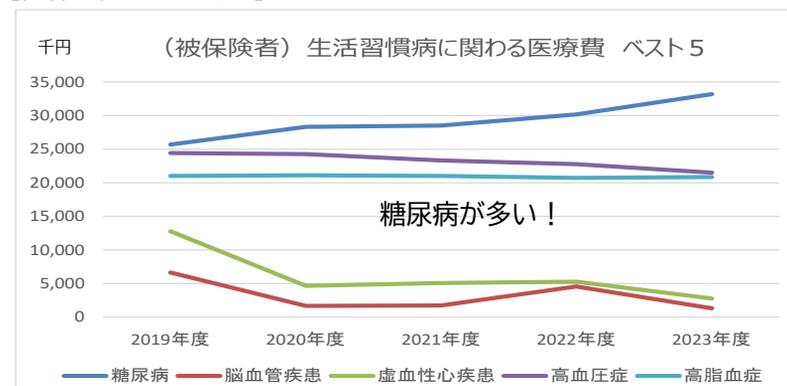
尿検査では、尿中に蛋白が含まれているかを調べる。  
**基準値(-)**  
 尿蛋白が陽性(+)の場合、腎臓の障害が疑われますが、発熱や疲労などによって、一時的に陽性になることも。

※「基準値」は、特定健診・特定保健指導における保健指導判定基準と公益社団法人 日本人間ドック・予防医療学会の判定区分のA(異常なし)の値に準じたもの

## 【オプション検査】

- 腹部超音波検査  
5臓器(肝臓・胆のう・膵臓・脾臓・腎臓)に異常や疾病がないか。
- 婦人科がん検査等  
子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症検査

## 【健保で調べてみたら】



## 【判定の例】 ※健診機関で違いあり

- A：異常なし
- B：軽度異常(特に問題なし)
- C：要再検査
- D：要精密検査
- E：治療中