

# 健診の検査値の見方と 従業員の健康管理

全国健康保険協会埼玉支部  
保健師・管理栄養士

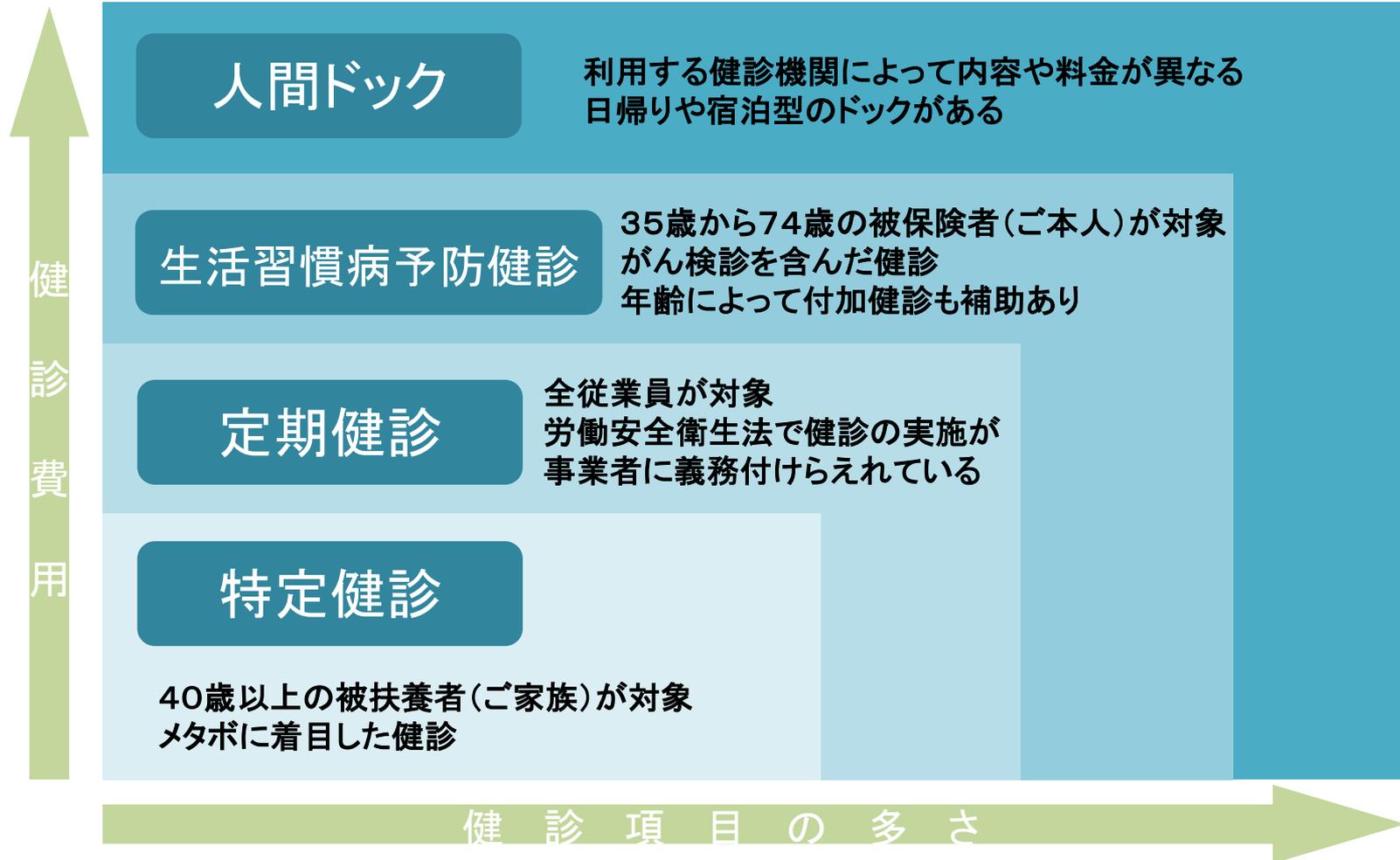
# 本日の内容

---

- 健診の種類
- 健診内容・検査数値
- 自分の健診結果をみてみよう
- 健診結果を踏まえてできること

# 健診の種類

# 健診の種類



# 健診内容・検査数値

# 1) 計測①

○身長・体重

○BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

やせ	正常	肥満
18.5未満	18.5～25未満	25以上

○腹囲: 内臓脂肪の蓄積の程度がわかる  
男性85cm以上、女性90cm以上の場合、  
内臓脂肪型肥満の可能性が高い

## 1)計測②

---

### ○視力

近視、乱視、老眼あるいは脳の病気や障害があると視力が低下する

基準値(裸眼視力):0.8~1.2

### ○聴力

耳のきこえ方を調べる検査で、難聴やそれに伴う病気の発見や診断のために行う

基準値:1000Hz・4000Hzいずれも所見なし

## 2) 血圧

### ○収縮期血圧(最大血圧)

心臓が収縮して血液が動脈へ送り出された時の動脈内圧

### ○拡張期血圧(最小血圧)

心臓の拡張期(緩んだ時)に測定された動脈内圧

	基準範囲	保健指導 (生活習慣 改善)	医療機関を受診	
			生活習慣を見直しても改善しない場合は受診	ただちに受診
収縮期血圧 (mmHg)	130未満	130以上	140以上	160以上
拡張期血圧 (mmHg)	85未満	85以上	90以上	100以上

血圧は常に変動するので、時間や測定条件を揃えて測定し、傾向をつかみましょう！(家庭血圧の基準値:135/85mmHg未満)  
高値が続く場合は、医療機関を受診しましょう。

## 3) 脂質

### ○中性脂肪

食べ物から摂取したエネルギーが使われないまま脂肪となって血液中にある状態。糖分(主食・アルコール・甘いもの)や脂質の摂りすぎや運動不足で増える。

### ○HDL(善玉)コレステロール

血管にたまったコレステロールを回収して肝臓に運ぶ働きがある。

### ○LDL(悪玉)コレステロール

肝臓から血管にコレステロールを運ぶ働きがある。増えすぎるとドロドロした血の塊となり血管壁にへばりつく。

	基準範囲	保健指導 (生活習慣改善)	医療機関を受診	
			生活習慣を見直しても改善しない場合は受診	ただちに受診
中性脂肪 (mg/dl)	150未満	150以上	300以上	500以上
HDLコレステロール (mg/dl)	40以上	39以下	34以下	-
LDLコレステロール (mg/dl)	120未満	120以上	140以上	180以上

血管内に脂肪がたまる動脈硬化は静かに進行し、脳梗塞や心臓病のリスクを高めます。高値の場合は、医療機関に相談しましょう。

## 4) 肝機能

### ○GOT・GPT・ $\gamma$ -GTP

肝細胞に含まれる酵素で、肝臓に障害が起こると値が高くなる。  
 特に「 $\gamma$ -GTP」はアルコール性肝障害で数値が高くなる。

	基準範囲	保健指導 (生活習慣改善)	医療機関を受診
GOT (AST) (U/L)	31未満	31以上	51以上
GPT (ALT) (U/L)	31未満	31以上	51以上
$\gamma$ -GTP (U/L)	51未満	51以上	101以上

肝臓は沈黙の臓器です！

脂肪肝にはアルコール性脂肪肝(お酒の飲みすぎ)と非アルコール性脂肪肝疾患(食べ過ぎ・肥満・運動不足)があります。

またウイルス性肝炎が原因から肝硬変や肝がんに行進することもあります。  
 B型・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがない場合は、一度受けましょう。

## 5) 代謝系：血糖

### ○空腹時血糖

血液中に含まれるブドウ糖の数値で、空腹時と食後では異なるなど1日の中で変動する。  
10時間以上絶食した状態で血糖を測る。

### ○HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)

過去1～2か月の平均的な血糖の状態がわかる。

	基準範囲	保健指導 (生活習慣改善)	医療機関を受診
空腹時または 随時血糖 (mg/dl)	99以下	100以上	126以上
HbA1c (%)	5.5以下	5.6以上	6.5以上

高血糖状態を放置すると...

糖尿病

### 糖尿病の3大合併症

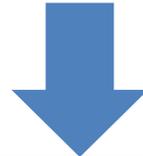
- 糖尿病網膜症(失明のおそれ)
- 糖尿病腎症(人工透析治療)
- 糖尿病神経障害(壊疽による足の切断)

## 6) 代謝系：尿酸

### ○尿酸

尿酸とは「プリン体」という物質が体内で分解されてできる老廃物。  
血中の尿酸値が高いと、高尿酸血症と診断されて、痛風の原因にもなる。

	基準範囲	保健指導 (生活習慣 改善)	要経過観察・ 生活改善	要治療・ 要精密検査
尿酸 (mg/dl)	2.1～7.0	7.1～7.9	生活改善で数値が改善 しなければ受診 2.0以下、8.0～8.9	9.0以上



数値が高いまま放置すると・・・  
**高尿酸血症**→痛風発作が起こることも

#### 高尿酸血症の主な合併症

- 痛風結節
- 尿路結石
- 腎障害

## 7) 尿・腎機能①

### ○尿検査

尿タンパク	尿中のタンパク質の量。通常、血液中のタンパクは腎臓ですべて再吸収されるが、腎機能が低下すると、尿中に漏れ出てくる。 (発熱や疲労などで一時的にタンパクが陽性になる場合もある)
尿潜血	尿に血液が混ざっているか調べる検査。陽性の場合、尿路結石や膀胱炎など腎臓、尿管、膀胱の尿路系に障害がある可能性がある。
尿糖	尿中の糖分で、血液中の糖が多すぎると、再吸収しきれず尿中に糖が漏れ出てくる。

### ○血清クレアチニン

クレアチンは、腎臓から尿中に排泄される老廃物。  
 腎臓に障害があると、十分排泄されないため血液中に増加する。

### ○eGFR(推算糸球体濾過量)

血清クレアチニンの値と年齢・性別から計算した値。腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示し、値が低いほど腎機能が低下していることを表す。

## 7) 尿・腎機能②

	異常なし	軽度異常	要経過観察・ 生活改善	要治療・ 要精密検査
尿タンパク	陰性(一)	(±)	(+)	(++)以上
尿潜血	(一)	(±)	(+)	(++)以上
尿糖	(一)	(±)	(+)	(++)以上
血清クレアチニン (mg/dl)	男: ~1.00 女: ~0.70	男: 1.01~1.09 女: 0.71~0.79	男: 1.10~1.29 女: 0.80~0.99	男: 1.30~ 女: 1.00~
eGFR (ml/分/1.73m <sup>2</sup> による)	60.0以上		45.0~59.9	44.9以下

放置すると…

腎機能障害

慢性腎臓病(CKD)

末期腎不全  
(人工透析治療へ移行)

## 8) 血液一般

項目	参考基準値	検査でわかること
赤血球	男: 400～539( $\times 10^4/\text{mm}^3$ ) 女: 360～489( $\times 10^4/\text{mm}^3$ )	肺で取り入れた酸素を全身に運び、不要になった二酸化炭素を回収して肺に送る役割がある。低値: 貧血
ヘモグロビン (Hb)	男: 13.0～16.6(mg/dl) 女: 11.4～14.6(mg/dl)	赤血球の中の物質で酸素を運ぶ役割がある。 低値: (鉄欠乏性) 貧血
ヘマトクリット (Ht)	男: 38.0～48.9% 女: 34.0～43.9%	血液全体に占める赤血球の割合を表す。 低値: 貧血
白血球	33～89( $\times 10^2/\text{mm}^3$ )	体に侵入してきた細菌・ウイルス・異物・有害物質等をとらえ、排除したり殺したりする働きがある。 高値: 感染症の疑い 非常に高値・低値: 血液の病気

## 9) 心電図

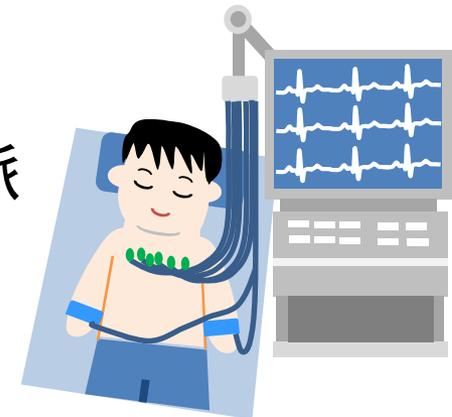
### ○心臓の機能や心臓病の有無を調べる検査

心臓は、心臓の筋肉にかすかな**電気**が流れて興奮し、その結果拍動が起こる。こうした**心臓の電氣的活動**を波形にし、異常がないかを調べる。

検査結果に異常がみられた場合

**要精密検査**、**要治療**と判断された人は、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

見つけられる病気：狭心症、心筋梗塞、不整脈  
心筋症、心房細動など



## 10) 胸部エックス線

- 肺の病気の有無・心臓の大きさ・大血管の大きさを調べる
- 肺がんの早期発見や診断に加え、心臓病の診断にも欠かすことができない検査

検査結果に異常がみられた場合

要精密検査、要治療と判断された人は、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

見つけられる病気：肺がん、肺結核、肺炎、肺気腫、気管支炎、気管支拡張症、気胸、胸膜炎など

## 11) 胃部エックス線(上部消化管エックス線)

- 空腹状態でバリウムを飲み、さまざまな角度から胃の内部をエックス線で撮影
- 食道・胃・十二指腸の病変を調べるための検査

検査結果に異常がみられた場合

**要精密**検査、**要治療**と判断された人は、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

見つけられる病気：胃がん、食道がん、胃炎、胃・十二指腸潰瘍、食道ヘルニア、胃・食道ポリープなど

## 12) 免疫学的便潜血検査

- 便の中の血液の有無を調べる検査
- 消化管(小腸や大腸)に出血があると、便に血が混じる

検査結果に異常がみられた場合

**陽性**の場合は、なるべく早く医療機関を受診しましょう

見つけられる病気: 大腸がん、大腸ポリープ、痔、胃がん、  
胃・十二指腸潰瘍

## 13) 眼底検査 (医師の判断に基づき選択的に実施)

- 網膜の血管の状態をみる検査
- **全身の血管の健康状態を反映**するため、高血圧や動脈硬化などを見つける手がかりとなる
- 糖尿病網膜症など眼の病気の発見にもつながる

検査結果に異常がみられた場合

**要精密検査、要治療**と判断された人は、なるべく早く医療機関を受診しましょう

見つけられる病気：高血圧、動脈硬化、糖尿病網膜症、  
加齢黄斑変性、白内障、緑内障など

## 14) 子宮頸がん検診

### ○検診内容

- ・問診
- ・細胞診：子宮頸部の細胞を採り、異常な細胞を顕微鏡で調べる検査

○対象者：20～74歳の**偶数年齢**の女性  
(36歳以上は、一般健診と併せて受診)

○2年に1度定期的に検診を受診することが推奨されている

検査結果に異常がみられた場合

**要精密**検査と判断された人は、なるべく早く医療機関(**婦人科**)を受診しましょう。

# 15) 乳がん検診

## ○検診内容

・問診 ・視診 ・触診

・乳房エックス線検査(マンモグラフィ)

乳房を片方ずつプラスチックの板に挟んで撮影することで  
小さいしこりや石灰化を見つける検査

○対象者: 40～74歳の**偶数年齢**の女性

○2年に1度定期的に受診することが推奨されている

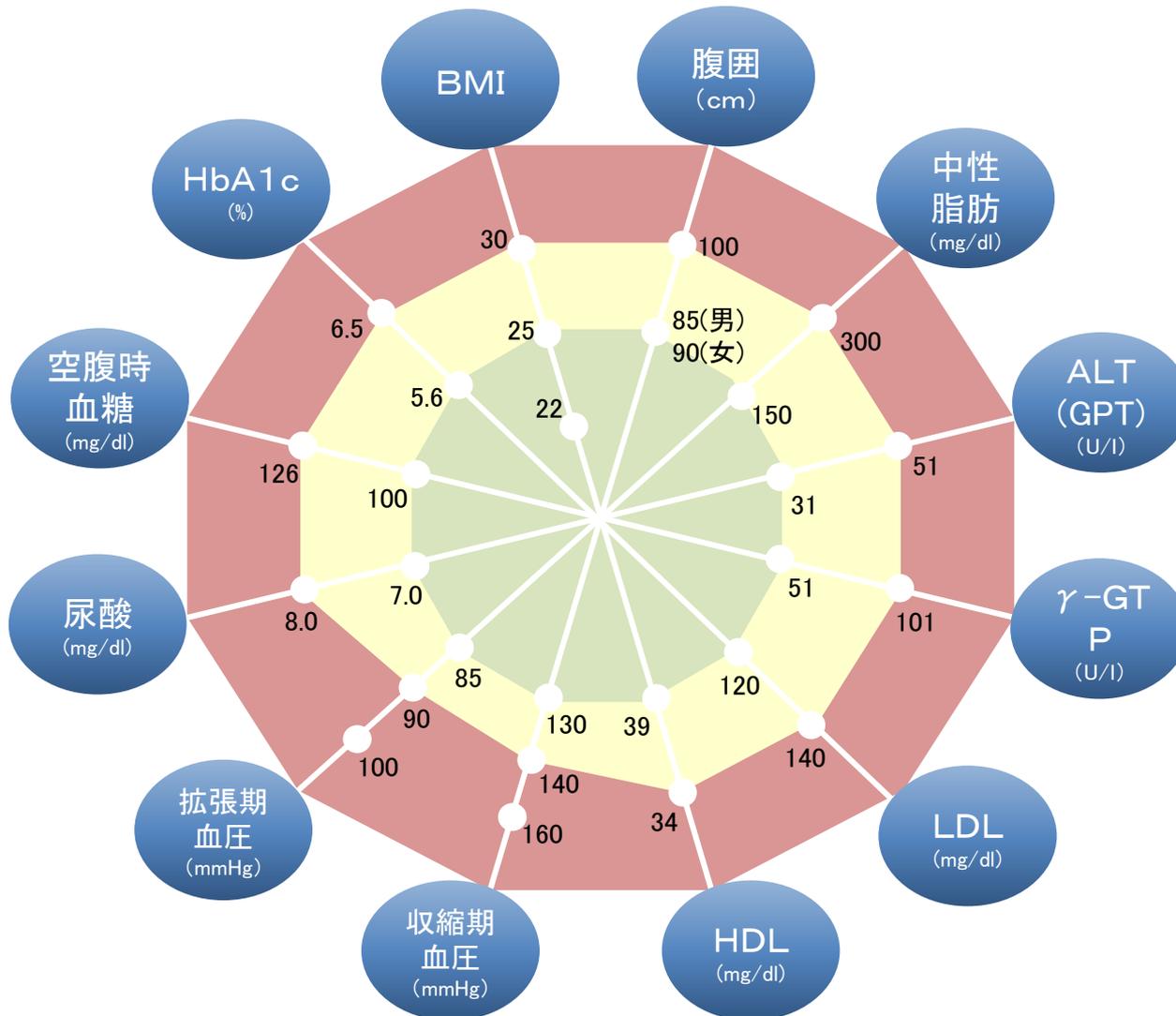
検査結果に異常がみられた場合

**要精密**検査と判断された人は、なるべく早く医療機関  
(**乳腺外科**)を受診しましょう。

自分の健診結果をみてみよう

# 自分の健診結果をみてみましょう

自分の健診結果をみながら下のレーダーチャートで線をつないでみましょう。



## 正常ゾーン

このゾーンに該当する項目が多ければ多いほど、あなたの血管は元気です！目標はこのままの数値を維持しましょう。

## イエローゾーン

このゾーンに該当する項目が多ければ多いほど、あなたの血管はだいぶ傷んでいます。今ならまだ十分に改善が見込める段階です。

## レッドゾーン

このゾーンに該当する項目が多ければ多いほど、あなたの血管の損傷がすすみ、治療が必要な段階です。受診していない方は一度診察を受けましょう。

# 健診結果を踏まえてできること

# 健診結果を踏まえてできること①



「再検査」「要精密検査」のお知らせをもらった



病気がかくれている可能性があります！

なるべく早く受診しましょう

どこに受診したらいい？



検査項目	診療科
血圧	内科または循環器内科
脂質	内科
肝機能	内科または消化器内科
血糖	内分泌内科または糖尿病専門外来
尿酸・腎機能	内科または腎臓内科または泌尿器科
心電図	内科または循環器内科
胸部エックス線	呼吸器内科
胃部エックス線・便潜血	消化器内科または胃腸科

かかりつけ医がいる場合は、主治医に相談してみましょう。



保険証や健診結果等を忘れずに！



# 健診結果を踏まえてできること①

「基準値を超えている従業員がなかなか受診しない・・・」  
→ 協会けんぽホームページから医療機関受診に関するリーフレットがダウンロードできます！

**重要**

健診の結果、要治療(再検査含む)の判定を受けた方へ  
**すぐに医療機関を受診してください**

機密性2

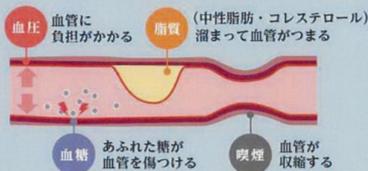
高血圧症や糖尿病等の生活習慣病の重症化・合併症の発症を防ぐため、医療機関を受診しましょう。

このまま放置してしまうと・・・

血管壁に過度の負担がかかり、血管内部が狭くなったり、詰まりやすくなります。

脳や心臓の重要組織に酸素や栄養が届かなくなったり、細い血管が深刻なダメージを受け動脈硬化が進行し、眼底出血や腎機能の低下を起します。

脳卒中、心筋梗塞や糖尿病の合併症(神経障害・網膜症・腎症)などを発症しやすい状態になります。喫煙等のリスクが重なるるとリスクはさらに高くなります。



これらの症状は自覚症状がないまま進行していきます。  
医療機関を受診し、医師に相談しましょう。

**重要**

健診の結果、「要治療」「要精密検査」の項目があった方へ

\_\_\_\_\_ 年 月 日  
\_\_\_\_\_ 様 ※ 回目のご案内です

健康診断の結果、下記の通り治療または精密検査が必要と判定されました。

- [ 血圧・血糖・脂質 ] → 4:要治療・5:要精密検査
- [ 血圧・血糖・脂質 ] → 4:要治療・5:要精密検査
- [ 血圧・血糖・脂質 ] → 4:要治療・5:要精密検査
- [ その他( ) ] → 4:要治療・5:要精密検査

つきましては、本日から**1ヶ月以内**に医療機関を受診し、この用紙を下記担当者までご提出ください。なお、医療機関を受診済みの場合はその結果を記載し、下記担当者までご提出ください。

その他、ご不明な点があればお問い合わせください。 担当: \_\_\_\_\_  
以下ご本人様記入欄 (切り取り不要)

受診日 \_\_\_\_\_ 年 月 日

医師からの説明で、該当するものをお選びください。

1. 異常なし
2. 基準範囲を外れているが、このまま様子を見てよい
3. ( ) カ月後に再検査を受けてください
4. 更なる精密検査が必要
5. 治療が必要
6. 以前から治療(定期検査)継続中

「協会けんぽ埼玉 受診勧奨」  
で検索



# 健診結果を踏まえてできること②



「特定保健指導」のお知らせをもらった

特定保健指導の対象になった方は・・・



## 特定保健指導を受けましょう

健診結果から、生活習慣の改善が必要な方に対して、保健師・管理栄養士による生活習慣改善のためのサポートが受けられます。

特定保健指導の対象者は？

①血糖	②脂質	③血圧
空腹時血糖が100mg/dl以上またはHbA1c5.6%以上	中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満	収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上

腹囲	追加リスク①～③		喫煙歴	対象		
	①血糖	②脂質		③血圧	40-64歳	65-74歳
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ以上該当			(問わず)	積極的支援	動機づけ支援
	1つ該当			あり		
	1つ該当			なし		
上記以外で BMI ≥ 25	3つ該当			(問わず)	積極的支援	動機づけ支援
	2つ該当			あり		
	1つ該当			なし		
	1つ該当			(問わず)		

# 健診結果を踏まえてできること③



受診中だが数値が悪化している



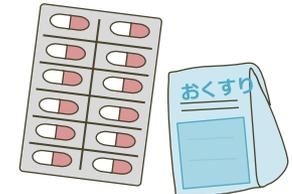
かかりつけ医とよく相談し、必要であれば  
専門医の受診を！



治療を中断している



危険な状態です。勇気を出して治療を再開しましょう



自己判断で薬をやめてしまっていないですか？

治療を中断していると病気が進行し脳卒中や心筋梗塞、深刻な合併症を引き起こす可能性もあります。一刻も早く治療を再開しましょう。

# 健診結果を踏まえてできること④



## 基準値内だが、数値が年々悪化している

基準値内だけど昨年の倍の  
数値になった



基準値内だけど、ここ数年高い  
状態が続いている



### ○過去から現在の数値変化に注意しましょう

いつごろから変化しているか、またその時期の生活状況など変わったことがあったか振り返りましょう(検査数値は、前日の行動や仕事の状態、心理状態などで変化することもあります)

### ○日頃の生活習慣を見直しましょう

喫煙や飲酒習慣、食生活(食事リズムの乱れや食べすぎ)、運動不足などできることから改善していきましょう

# ご自身の健診結果を踏まえてできることを考えてみましょう

健診結果がきたら  
まず結果を確認し  
ましょう



受診先を探して  
みましょう



家族や同僚、身  
近な人の健康面  
は大丈夫？



喫煙や飲酒の  
状況は？



食事や睡眠のリズ  
ムは乱れていませ  
んか？



健診は受けて終わりではなく、受けてからが始まりです！  
自分のからだの状態を理解し、生活習慣の改善や受診などの行動に  
つなげていくことが大切です。

# 参考資料

---

- ・厚生労働省 標準的な健診・保健指導プログラム(平成30年度版)  
第2編健診 別添資料 健診結果とそのほか必要な情報の提供(フィードバック)文例集
- ・日本人間ドック学会判定区分(2020年4月1日改定)
- ・ヘルシーライフサポートブック(2021.3) 全国健康保険協会
- ・企業の健康づくりガイドブック 全国健康保険協会埼玉支部
- ・産業保健ハンドブック(改訂18版) 埼玉産業保健総合支援センター
- ・さあ、確認！ 健診結果アドバイス集(サンライフ企画)