

特定健診結果からわかること

あなたの健診結果を参考基準値と照合してみましよう

現在の健康状態は問題なし

保健指導の対象になる

危険度が高いため、医師の判断で受診を勧める。軽度なら保健指導を優先。

健診項目 <単位>	基準値※	保健指導 判定値	受診勧奨 判定値	検査でわかること
腹囲 <cm>	男性85未満 女性90未満	男性85以上 女性90以上	—	内臓脂肪の蓄積の程度がわかります。体重が適正でも、内臓脂肪が過剰にたまると生活習慣病になる恐れがあります。
BMI	25未満	25以上	—	肥満かどうかわかります。 * BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
血圧 <mmHg>	(収縮期) 130未満 (拡張期) 85未満	(収縮期) 130以上 (拡張期) 85以上	(収縮期) 140以上 (拡張期) 90以上	血圧は心臓が収縮または拡張した時に血管壁にあたる血流の強さを表しています。循環器(心臓、血管)の異常のほか、腎臓・内分泌・代謝系の異常を知る手がかりになります。高血圧は動脈硬化を促進します。
空腹時血糖 <mg/dL>	100未満	100以上	126以上	食事により数値が変動するため、空腹時に測定します。数値が高いと、糖尿病の疑いがあります。
HbA1c <%>	5.6未満	5.6以上	6.5以上	過去1~2か月の血糖の状態がわかります。糖尿病が疑われた場合の検査として有効です。
中性脂肪 <mg/dL>	150未満	150以上	300以上	糖分(主食・アルコール・甘いもの)の取りすぎや運動不足で増え、悪玉のLDLコレステロールを増やし動脈硬化を進めることにつながります。
HDLコレステロール <mg/dL>	40以上	39以下	34以下	別名「善玉コレステロール」。血液中のあまったコレステロールを肝臓へ持ち帰る働きがあります。
LDLコレステロール <mg/dL>	120未満	120以上	140以上	別名「悪玉コレステロール」。肝臓からコレステロールを全身に運びます。増加すると動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こします。
AST(GOT) <U/L>	30以下	31以上	51以上	肝細胞に多く含まれる酵素で、肝臓に障害が起こると血液中に流れ出し、値が高くなります。特に、「γ-GTP」はアルコール性肝障害で数値が高くなります。なお、GOT(AST)は心筋にも多く含まれます。
ALT(GPT) <U/L>	30以下	31以上	51以上	
γ-GT(γ-GTP) <U/L>	50以下	51以上	101以上	
尿糖 (参考値)	陰性(—)	弱陽性(±)	陽性(+)	尿中の糖を検出します。血糖値が高いときに増えることがあります。
尿たんぱく (参考値)	陰性(—)	—	弱陽性(±)	尿中のたんぱくの有無を検出します。腎炎・起立性蛋白尿などで陽性の場合があります。

※検査結果等を判定する際の参考値となります。受診された医療機関によっては数値が異なる場合があります。
※参考値は目安となります。基準値外が即病気ではなく、総合的な判断は問診・診察等とともに判断することとなります。