

# 健診結果を理解すれば、

## 健診の主な検査項目

検査結果と照らし合わせて、  
気になった項目があったら  
チェックしてみましょう。

現在の健康  
状態は問題  
なし

保健指導  
の対象に  
なる

危険性が高いため、  
医師の判断で受診  
を勧める。軽度なら  
保健指導を優先



高血圧、脂質異常  
症、糖尿病、痛風  
など生活習慣病の  
引き金に

動脈硬化を進行さ  
せ、脳卒中や心臓  
病を引き起こす

動脈硬化を進行さ  
せ、さまざまな合  
併症を引き起こす

血液がドロドロに  
なって動脈硬化を  
進行させ、心臓梗  
塞や脳卒中を引き  
起こす

肝硬変、脂肪肝、  
肝臓がんなどを引  
き起こす

尿をつくること  
ができなくなり尿  
毒症に

検査項目 <単位> <small>*はメタボリックシンドローム</small>	基準値	保健指導 判定値	受診勧奨 判定値	この検査でわかること
<b>肥満</b> 腹囲 <cm> * BM (Body Mass Index)	男性85未満 女性90未満	男性85以上 女性90以上	-	内臓脂肪の蓄積を調べる。体重が適正でも、内臓脂肪が過剰にたまるとさまざまな生活習慣病になる恐れが。
	18.5~24.9	25以上	-	世界で用いられる肥満判定法。BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出。18.5未満だと低体重、25以上だと肥満。
<b>高血圧</b> 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	「収縮期(最大)血圧」は血液が心臓から全身へ送り出されるとき、「拡張期(最小)血圧」は血液が全身から心臓へ戻るとききの血圧のこと。
	空腹時血糖 (BS) <mg/dL> *	100未満	100以上	126以上
<b>糖尿病</b> HbA1c (ヘモグロビンA1c) [NGSP] * <%> *	5.6未満	5.6以上	6.5以上	飲食で変動する血糖値とは異なり数値が安定していて、過去1~2か月間の平均的な血糖値がわかる。糖尿病が疑われた場合の検査として有効。
	中性脂肪 (トリグリセリド、TG) <mg/dL> *	150未満	150以上	300以上
<b>脂質異常症</b> 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」。血液中に悪玉コレステロールが増加するのを防ぐ。有酸素運動で増え、肥満や喫煙で減少する。
	LDL コレステロール <mg/dL>	120未満	120以上	140以上
<b>肝臓</b> AST(GOT) <U/L> ALT(GPT) <U/L> γ-GT (γ-GTP) <U/L>	30以下	31以上	51以上	ASTは主に肝臓、心筋、骨格筋に含まれ、これらの部位に障害が起こると数値が上がる。ALTは主に肝臓に含まれ、肝臓や胆道(胆汁の通り道)に障害が起こると数値が上がる。ASTとALTの数値を比較することで、肝臓の病気の種類が推測しやすくなる。
	30以下	31以上	51以上	
	50以下	51以上	101以上	肝臓に多く含まれ、肝臓や胆道に障害が起こると数値が上がる。特にアルコールによる肝機能の障害があると急激に上昇する。
<b>糖尿病 腎臓</b> 尿糖 尿たんぱく	陰性(-)	-	-	尿に含まれるブドウ糖。糖尿病などで血糖値が高くなりすぎると、尿に糖がもれ出てくる。
	陰性(-)	-	-	腎臓などに異常がある場合、尿にたんぱくがもれ出てくる。ただし、健康な人でも激しい運動後などに陽性になることがある。

※上記の検査以外に、医師の判断によって「心電図検査」「眼底検査」「尿酸検査」「貧血検査」が実施される場合があります。  
\*平成25年度より、HbA1cの数値は、国際標準化に伴い、日本独自のJDS値から、国際標準のNGSP値に変更されました。

# メタボ解消のために〔作戦その1〕

## 食べ過ぎを防ぐ

食べ過ぎ→肥満→メタボ、  
の流れを断ち切るのじゃ!



### 自分の1日のエネルギー必要量を知っておく

自分の身長と年齢が変わるところが1日のエネルギー必要量 (kcal) です。  
※身体活動量：低い(生活の大部分が座位で、軽的な活動が中心の場合)で計算しています。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」を基に算出

		150cm (適正体重=50kg)	155cm (適正体重=53kg)	160cm (適正体重=56kg)	165cm (適正体重=60kg)	170cm (適正体重=64kg)	175cm (適正体重=67kg)	180cm (適正体重=71kg)
年齢(歳)	18 男	1,782	1,903	2,028	2,156	2,289	2,426	2,566
	29 女	1,752	1,871	1,994	2,120	2,251	2,385	2,523
	30 男	1,656	1,768	1,884	2,003	2,127	2,254	2,384
	49 女	1,611	1,720	1,833	1,950	2,070	2,193	2,320
	50 男	1,596	1,705	1,816	1,932	2,050	2,173	2,299
	69 女	1,537	1,641	1,749	1,860	1,974	2,092	2,213

### 普段食べるメニューのおおよそのエネルギー量を知っておく

こはん(普通盛り)  <b>252kcal</b>	牛丼  <b>709kcal</b>	カレーライス  <b>810kcal</b>	チャーハン  <b>773kcal</b>	ざるそば  <b>342kcal</b>
しょうほラーメン  <b>464kcal</b>	スパゲティミートソース  <b>630kcal</b>	ハンバーガー  <b>266kcal</b>	幕の内弁当  <b>763kcal</b>	ビール(中ジョッキ)  <b>140kcal</b>

### エネルギー量の低いメニューを選ぶ

丼物なら…… カツ丼 1,014kcal  <b>241kcal DOWN!</b> 親子丼 773kcal	肉料理なら…… トンカツ 588kcal  <b>250kcal DOWN!</b> 豚内のしょうが焼き 338kcal	魚料理なら…… アジフライ 241kcal  <b>125kcal DOWN!</b> アジの焼き 116kcal	おつまみなら…… 鶏の唐揚げ 333kcal  <b>185kcal DOWN!</b> 焼き鳥 148kcal	おやつなら…… ショートケーキ 344kcal  <b>89kcal DOWN!</b> たい焼き 255kcal
--------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------

## 積極的に体を動かす

肥満の予防・解消には、  
運動も欠かせないぞい!



### 運動不足な生活パターンを少しだけ変えてみる

わざわざスポーツクラブに行ったり、練習したりしなくても、こんなことでずいぶんエネルギーを消費することができます。

1日の歩行時間が 1時間未満  ↓  通勤のバス・電車は ひと駅手前でおりて歩く	外出先が近くでも 車に乗っている  ↓  外出は徒歩や自転車です。 エコと節約にもなります	掃除は必要最低限しか やっていない  ↓  掃除の回数を増やす。 きれいになって一石二鳥	1日中 デスクワーク  ↓  電話で済ませず 直接会いに行く
エレベーターを 使用している  ↓  3フロア以内なら 階段を使う	雑用は 人任せ  ↓  コピー取り、荷物運びなど 雑用も自分でやる	グラグラ、ゆったり 歩いている  ↓  革靴から運動靴に変えて シャキシャキ歩く	週末は 家でゴロ寝  ↓  子どもと遊ぶ。 株も上がって一石二鳥

# 計画に基づいて、運動や食生活改善などを実践しましょう。

3ページで立てた目標を実践するために、毎日、目標の消費エネルギーを増やす目安にしてください。また、1週間単位で考え、消費エネルギーを増やせなかった日があっても、週末などでコントロールしてください。

身体活動で100kcal減らそう		
<b>表示の見方 運動編</b> 各項目の時間は、運動強度を示しています。 運動強度 ← → 運動強度 この運動で100kcal消費するために必要な時間を体重量に表示しています。		
<b>徒歩</b> 50kg ▶ 29分 60kg ▶ 24分 70kg ▶ 20分 80kg ▶ 18分	<b>水中運動</b> 50kg ▶ 29分 60kg ▶ 24分 70kg ▶ 20分 80kg ▶ 18分	<b>ゴルフ</b> 50kg ▶ 25分 60kg ▶ 21分 70kg ▶ 18分 80kg ▶ 15分
<b>エアロビクス</b> 50kg ▶ 18分 60kg ▶ 15分 70kg ▶ 13分 80kg ▶ 11分	<b>サッカー</b> 50kg ▶ 16分 60kg ▶ 14分 70kg ▶ 12分 80kg ▶ 10分	<b>野球</b> 50kg ▶ 23分 60kg ▶ 19分 70kg ▶ 16分 80kg ▶ 14分
<b>水泳</b> 50kg ▶ 14分 60kg ▶ 12分 70kg ▶ 10分 80kg ▶ 9分	<b>ランニング</b> 50kg ▶ 11分 60kg ▶ 9分 70kg ▶ 8分 80kg ▶ 7分	<b>格闘技</b> 50kg ▶ 11分 60kg ▶ 10分 70kg ▶ 8分 80kg ▶ 7分
<b>普通歩行</b> 50kg ▶ 38分 60kg ▶ 32分 70kg ▶ 27分 80kg ▶ 24分	<b>屋内の掃除</b> 50kg ▶ 38分 60kg ▶ 32分 70kg ▶ 27分 80kg ▶ 24分	<b>掃除機をかける</b> 50kg ▶ 33分 60kg ▶ 27分 70kg ▶ 23分 80kg ▶ 20分
<b>床みがき</b> 50kg ▶ 30分 60kg ▶ 25分 70kg ▶ 21分 80kg ▶ 19分	<b>風呂掃除</b> 50kg ▶ 30分 60kg ▶ 25分 70kg ▶ 21分 80kg ▶ 19分	<b>自転車に乗る</b> 50kg ▶ 29分 60kg ▶ 24分 70kg ▶ 20分 80kg ▶ 18分
<b>庭の草むしり</b> 50kg ▶ 25分 60kg ▶ 21分 70kg ▶ 16分 80kg ▶ 16分	<b>子どもと遊ぶ</b> 50kg ▶ 23分 60kg ▶ 19分 70kg ▶ 16分 80kg ▶ 14分	<b>階段を上がる</b> 50kg ▶ 14分 60kg ▶ 12分 70kg ▶ 10分 80kg ▶ 9分

食生活改善で100kcal減らそう		
<b>表示の見方 食事編</b> 赤い斜線で囲んだ部分が100kcal相当量です。 赤い数字はこの写真における100kcalのおよむもの割合です。 ◎料理のエネルギー量は、写真の調理例から算出しているため、食事バランスガイドなどのエネルギー量と異なる場合があります。 この食品全体のエネルギー量です。		
<b>ごはん(普通盛り)</b> 40% 252kcal	<b>すし(にぎり)</b> 20% 464kcal	<b>カツ丼</b> 10% 1,014kcal
<b>牛丼</b> 15% 709kcal	<b>親子丼</b> 15% 773kcal	<b>天丼</b> 15% 721kcal
<b>カレーライス</b> 10% 810kcal	<b>ざるそば</b> 30% 342kcal	<b>チャーハン</b> 15% 773kcal
<b>しょうゆラーメン</b> 20% 464kcal	<b>きつねうどん</b> 25% 364kcal	<b>ハンバーグ</b> 20% 497kcal
<b>トースト(6枚切り)</b> 65% 158kcal	<b>スパゲティミートソース</b> 15% 630kcal	<b>ピザ</b> 20% 567kcal
<b>幕の内弁当</b> 15% 763kcal	<b>お好み焼き</b> 15% 651kcal	<b>カップ焼きそば</b> 20% 518kcal

# 健診から健康づくりをはじめよう

今年の健診結果はいかがでしたか？



生活習慣病は沈黙の病気(サイレント・ディーズ)。自覚症状が現れたときは、取り返しがつかないほど進行していることも。生活習慣病予防のためには、特定健診などで生活習慣病の芽を見つけ、生活改善で早めに摘み取ること。

健診はあなたの健康づくりの基盤となる、体の情報収集の機会です。年に1回、必ず受診して、健康づくりの4つのサイクルのスタートにしましょう。



## 特定健診の主な検査項目

～内容を知って、健康づくりに生かそう!!～

自覚症状がなくとも、検査項目に異常があった場合は、改善に努めましょう。とくに★の検査項目はメタボリックシンドロームに関係していますので、注目してください。また、検査結果が基準値の範囲であっても、年々数値が悪化している場合は注意が必要です。そのような経年変化を見るためにも、年に1回は必ず健診を受けましょう。



## 特定健診の主な検査項目と検査の目的

(注)職場健診などでは、この検査項目と異なる検査が行われる場合もあります。

検査項目	この検査でわかること
体重 (cm)	体脂肪には皮下脂肪と内臓脂肪があり、内臓脂肪が過剰になると、たとえ体重が適正であっても、糖尿病や心臓疾患、脳卒中などを引き起こすようになります。
BMI (Body Mass Index)	体重が適正かどうかは、以下の式で算出します。 $BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$ 数値が18.5未満は低体重、25以上だと肥満です。
血圧	「収縮期(最大)血圧」は心臓から血液が送り出される際の血圧で、「拡張期(最小)血圧」は血液が心臓に戻る際の血圧。高血圧の状態が続くと動脈硬化を招きやすく、心臓疾患や脳卒中を引き起こす原因になります。
空腹時血糖 (BS)	血糖とは血液中のブドウ糖のこと。血糖値が上がると、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンが血糖値を下げようとして、インスリンが不足したり作用が足りないと血糖値は下がらず、高血糖と判定されます。
ヘモグロビンA1c (HbA1c)	過去1～2ヶ月の平均的な血糖の状態を調べることができます。また飲食によって変動する血糖値と異なり、ヘモグロビンA1cはほとんど影響を受けないので、糖尿病が疑われたときの検査として有効です。
中性脂肪 (トリグリセリド/TG)	中性脂肪(トリグリセリド)は主にエネルギーとして利用され、あまりは脂肪として体内に蓄積されます。食べ過ぎや飲み過ぎ、肥満によって数値が高くなり、動脈硬化の発症・進行を促進します。
HDL コレステロール	善玉コレステロールともいい、血管内の悪玉コレステロールをとり去り、肝臓へ運んで排せつ・処理する働きがあり、動脈硬化を予防します。有酸素運動などにより増加し、肥満や喫煙により減少します。
LDL コレステロール	悪玉コレステロールともいい、量が多くなると血管の内側に付着してたり、動脈硬化を進行させます。さらに血管をふさいで血流を遮断し、心臓疾患や脳梗塞を引き起こします。
AST (GOT)	ASTは心臓や骨格筋の細胞に多く含まれ、この数値が高いと心臓や筋肉などの臓器の異常や障害が疑われます。
ALT (GPT)	ALTのはほとんどは肝細胞に含まれ、この数値が高いとウイルス性肝炎、アルコール性肝炎、脂肪肝などの肝臓障害が疑われます。とくに内臓脂肪型肥満の人は、脂肪肝には要注意です。また、ASTとALTは肝臓の障害の程度を示すため、2つの数値を比較することで病気の種類を推測できます。
γ-GT (γ-GTP)	肝臓や胆道に障害があると数値が高くなるので、AST・ALTと同様に肝臓障害の発見の手がかりとなります。また、アルコール常飲者では数値が高くなることから、アルコール性肝炎発見の指標ともなります。
尿糖	尿中に含まれるブドウ糖のこと。血糖値が高くなり過ぎると、尿にも糖がもれ出てくるようになるため、糖尿病の進行具合を判断することができます。
尿たんぱく	たんぱくは通常は尿に現れるものではありませんが、腎臓に異常がある場合に尿にもれ出てくる場合があります。

※上記の検査以外に、医師の判断に①心電図検査、②眼底検査、③血液検査が実施される場合があります。

## メタボの判定基準

特定健診では生活習慣病予防の観点から検査項目の判定値を決めています。そのため、同じ検査項目でもメタボの判定基準と特定健診のそれとは異なる場合がありますのでご注意ください。

これに加えて

- 高血糖 → 空腹時血糖値 110mg/dl以上 または HbA1c値 5.5%以上
- 高血圧 → 収縮期血圧値 130mmHg以上 かつ / または 拡張期血圧値 85mmHg以上
- 脂質異常 → 中性脂肪値 150mg/dl以上 かつ / または HDLコレステロール値 40mg/dl未満

3項目のうち、●2項目以上が該当…メタボ(基準)該当者  
●1項目該当…予備群 ●該当項目なし…非該当とする

※糖尿病、高中性脂肪血症、高血圧症、悪HDLコレステロール血症で薬物治療を受けている場合はそれぞれ項目に当てはまるとします。



## 健康を維持するために生活改善の方法を計画しましょう。

### 内臓脂肪減少のために

私たちは食事でエネルギーをとり(摂取エネルギー)、生命活動や運動などの身体活動でエネルギーを消費しています(消費エネルギー)。この摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスがとれていれば、体に余分な脂肪はつきません。しかし、年をとるにつれて消費エネルギーは減ってくるのに対し、摂取エネルギーは変わらない、または少し多い状態ですと、次第に蓄積し、内臓脂肪などとして蓄えられるのです。

ですから、内臓脂肪を減少させるには、次の3つの方法しかありません。

① 消費エネルギーを増やす

② 摂取エネルギーを減らす

③ 消費エネルギーを増やし、摂取エネルギーを減らす

一番効率がいいのは、③です。実践のために、具体的な目標を立ててみましょう。



## 具体的な目標を立てよう

下の表の□内に記入して、内臓脂肪を減らすための具体的な目標を立ててみましょう。

### ① あなたの腹囲はどれくらい?

現在  cm

※腹囲は、立位でおへその高さで測定します。おなかにかが入れないように普通に呼吸し、息を吐き出した終わりに測定します。

### ② あなたの腹囲と目標とする腹囲との差はどれくらい?

現在  cm - 目標  cm =  cm

※メタボリックシンドロームの腹囲の判定値は、男性85cm以上、女性90cm以上ですが、それを大幅に超えている場合は、まず3cmを目標にしましょう。

### ③ 目標達成までの期間は?

確実にじっくりコース  cm ÷ 1cm/月 =  か月

急いでがんばるコース  cm ÷ 2cm/月 =  か月

### ④ 目標達成までに減らさなければならないエネルギー量は?

cm × 7000kcal =  kcal

kcal ÷  か月 ÷ 30日 =  kcal

※7000kcalで1kg=1cm減る

### ⑤ そのエネルギー量をどのように減らしますか?

1日に減らすべきエネルギー  kcal

運動で  kcal

食生活で  kcal



運動として  kcal 食生活改善として  kcal を実践します。