

検査結果の見かた

参考
一覧

関連する生活習慣病	検査項目 (単位)	基準値 (正常とされる値)	この値が基準値からはずれたときの 要注意ポイント	改善ポイント
メタボリック シンドローム	腹囲 (cm)	男性85未満 女性90未満	メタボリックシンドロームを判定する重要な項目。 基準値を超えると内臓脂肪がたまっていると考えられる。	<ul style="list-style-type: none"> ● 食べすぎない ● お酒を飲みすぎない ● 甘いものは控えめに ● こまめに身体を動かす ● 毎日体重を計る
	BMI (Body Mass Index)	18.5以上 25未満	体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出。 25以上は 肥満 、18.5未満は 低体重(やせ) とされる。	
高血圧症	最高(収縮期)血圧 最低(拡張期)血圧 (mmHg)	最高血圧130未満 最低血圧85未満	心臓が収縮したときに血管に加わる力を最高血圧、拡張したときに加わる力を最低血圧という。どちらか一方でも継続的に値が高ければ 高血圧 とされる。血圧が高い状態が続くと、 脳梗塞 や 心筋梗塞 につながるおそれがある。	<ul style="list-style-type: none"> ● 減塩する ● ストレスをためない ● 禁煙する ● 有酸素運動をおこなう ● お酒は1日1合まで
糖尿病	空腹時血糖 (mg/dL)	99以下	血糖とは血液中のブドウ糖のことで、血糖値とはその濃度のこと。値が高いと 糖尿病 の可能性が高まる。	<ul style="list-style-type: none"> ● 食べすぎない ● 野菜から食べる ● お酒を飲みすぎない ● ストレスをためない ● こまめに身体を動かす ● 食後に身体を動かす
	HbA1c(ヘモグロビンA1c) (%)	5.5以下	直近1~2カ月の血糖値の状態を示す。値が高いと 糖尿病 の可能性が高まる。	
	随時血糖 (mg/dL)	99以下	受診者が空腹時とされない状態で検査を受けた場合の血糖値。値が高いと 糖尿病 の可能性が高まる。	
	尿糖	陰性(-)	尿に糖が含まれているかを診断。糖が出た場合、血糖値がかなり高い状態ということ。 糖尿病 診断の基準となる。	
脂質 異常症	中性脂肪(TG) (mg/dL)	149以下	活動のエネルギー源となる。低いと栄養障害が考えられ、多いと肥満の原因になる。値が高いと 脳梗塞 や 心筋梗塞 につながるおそれがある。	<ul style="list-style-type: none"> ● 食べすぎない ● 肉類をひかえめにする ● お菓子を食べすぎない ● お酒を飲みすぎない ● こまめに身体を動かす ● 禁煙する
	HDLコレステロール (mg/dL)	40以上	余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す働きをする。値が低いと 脳梗塞 や 心筋梗塞 につながるおそれがある。	
	LDLコレステロール (mg/dL)	119以下	全身に必要なコレステロールを運ぶ重要な働きをするが、多くなると 動脈硬化 が進む。値が高いと 脳梗塞 や 心筋梗塞 につながるおそれがある。	
	Non-HDLコレステロール (mg/dL)	149以下	動脈硬化 のリスクを総合的に管理できる指標。総コレステロールから善玉のコレステロールの値を引いたもの。	
肝機能異常	AST(GOT) (U/L)	30以下	肝臓や心臓、筋肉に含まれる酵素。 肝臓や心臓に障害 があると酵素が血液中に流れ出し、値が高くなる。	<ul style="list-style-type: none"> ● 食べすぎない ● 飲酒量を今より減らす ● ストレスをためない ● こまめに身体を動かす
	ALT(GPT) (U/L)	30以下	肝臓に多く含まれる酵素。 肝臓に障害 があると酵素が血液中に流れ出し、値が高くなる。	
	γ-GT(γ-GTP) (U/L)	50以下	肝臓のほか、腎臓やすい臓に含まれる酵素。主に過度のアルコール摂取で値が高くなり、 脂肪肝・肝炎 が疑われる。	
慢性腎臓病 (CKD)	尿たんぱく	陰性(-)	尿にたんぱく質が含まれているかを診断。たんぱく質が出た場合、 腎臓に問題 がある可能性がある。	<ul style="list-style-type: none"> ● 食べすぎない ● 減塩する ● こまめに身体を動かす ● 適度な水分補給を心がける ● 禁煙する
	尿潜血	陰性(-)	尿中の血液量を調べる。陰性(-)でない場合は、 腎臓・膀胱・尿道などの尿の通り道に異常 があると疑われる。	
	クレアチニン (mg/dL)	男性1.0以下 女性0.7以下	血液中のクレアチニンの量を調べ、 腎臓の異常 を調べる。値が高いと 腎炎・腎不全 などが疑われる。	
	eGFR (mL/分/1.73m ²)	60.0以上	腎臓が老廃物を排泄する能力を調べる。値が低ければ低いほど 慢性腎臓病(CKD) の重症度が高いことを示す。	



公益財団法人 広島県地域保健医療推進機構

総合健診センター

〒734-0007 広島県広島市南区皆実町1丁目6-29

保健師や管理栄養士が健康づくりのお手伝い。まずはお気軽にご相談ください!

結果相談
サービス

☎082-254-7155

受付日 毎週金曜日(祝日を除く) 受付時間 9:00~17:00

正しく知って、今日から健康づくり

生活習慣病 予防チェック



たばこ

習慣的に喫煙している人は中性脂肪やLDLコレステロールが増加し、メタボ化しやすくなります。心筋梗塞や脳卒中、がんの発症リスクも高まります。



体重UP

現在の体重とは別に、体重増加量が大きいほど糖尿病・高血圧の有病率が高くなります。20歳のときから体重が10kg以上増加している人は要注意です。



運動不足

身体活動や運動の量が少ないと、生活習慣病の発症リスクが高くなります。適度な運動は、「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上」が目安です。



早食い

食べるのがはやい人はおそい人に比べて、肥満になるリスクや糖尿病発症のリスクが約2倍とされています。



朝食抜き

朝食を食べないと栄養バランスが崩れがちになります。また、朝食抜きの空腹状態から昼食を食べると血糖値が一気に上昇し、太りやすくなります。



遅いごはん

夕食を食べてすぐ寝るのは肥満のもと。就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある人、夜遅くまでだらだら食べてしまう人は要注意です。



飲みすぎ

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症など、飲酒に関連する健康問題のリスクは多くあり、1日の平均飲酒量が増えるほどリスクも上昇するとされています。



睡眠不足

睡眠で休養が十分とれていない人は「量」が「質」に問題があるといえます。とくに5時間未満の短時間睡眠は生活習慣病につながり、心の健康にも支障をきたします。



定期的な健康診断の受診

1年に1回健康診断を受診し自分の健康状態を確認する機会として、毎年1回は健康診断を受診しましょう。

参考資料：厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」

✓ チェックがあてはまったら、まずはできることから改善しよう!

たばこ

- ◆ 禁煙外来に相談に行く
- ◆ 禁煙補助ツールを使ってみる
- ◆ 口さみしいときはガムをかむ

運動

- ◆ 歩数計などで歩数をチェックしてみる
- ◆ 今より歩く時間を毎日10分増やす(1000歩程度)
- ◆ エレベーター・エスカレーターではなく階段を使う

食事

- ◆ よくかんでゆっくり食べることを意識する
- ◆ 朝食をきちんと食べる
- ◆ 夕食が遅くなるときは量を控えめにする
- ◆ 飲みすぎた翌日は「休肝日」にする

睡眠・休養

- ◆ 寝る前にスマホを触らない
- ◆ 今より15分早く布団に入る
- ◆ 気になることは明日考える