

あなたの健診結果と比べてみましょう

おもな検査項目・判定値と検査でわかること

現在の健康状態は問題なし

生活習慣の改善を要する

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



検査項目(単位)	基準範囲	保健指導判定値	受診勧奨判定値	この検査でわかること
★の検査はメタボリックシンドロームの判定項目				
肥満 腹囲★ (cm)	男性84.9以下 女性89.9以下	男性85以上 女性90以上	—	内臓脂肪蓄積のリスクを調べる。
BMI※ (Body Mass Index)	18.5~24.9	25以上	—	身長と体重の割合で、肥満かどうかを判定する。 ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
高血圧症 血圧★ (mmHg)	(収縮期) 129以下 (拡張期) 84以下	(収縮期) 130以上 (拡張期) 85以上	(収縮期) 140以上 (拡張期) 90以上	血圧が高いと動脈硬化が進行し脳卒中などの危険性が高まる。加齢とともに収縮期血圧が高くなりやすい。
糖尿病 血糖(空腹時★・随時) (mg/dL)	99以下	100以上	126以上	血糖とは血液中のブドウ糖のことで、糖尿病発見の手がかりとなる。
ヘモグロビンエーワンシー HbA1c★ (%)	5.5以下	5.6以上	6.5以上	長期間の血糖コントロールの目安となり、糖尿病検査として重要。
尿糖 (参考値)	陰性(-)	弱陽性(±)~	陽性(+)-	糖尿病で血糖値が異常に高い状態が続くと尿に糖が出る。糖尿病発見の手がかりになる。
脂質異常症 中性脂肪★ (トリグリセリド/TG)(mg/dL)	149以下	150以上	300以上	増えすぎると肥満や脂肪肝の原因になる。中性脂肪が増えるとHDLコレステロールが減少する。
HDLコレステロール★ (mg/dL)	40以上	39以下	34以下	値が高いほど、動脈硬化や心臓病などになる危険性が低い。
LDLコレステロール (mg/dL)	119以下	120以上	140以上	
Non-HDLコレステロール (mg/dL)	149以下	150以上	170以上	増えすぎると、血管壁にたまり、動脈硬化を進行させる。
肝臓 AST(GOT) (U/L)	30以下	31以上	51以上	これらはトランスアミナーゼといわれる酵素で、特に肝臓の異常発見に大きな威力を発揮する。また、ASTとALTを比較することで肝臓だけでなく、心臓の異常なども調べることができる。
ALT(GPT) (U/L)	30以下	31以上	51以上	
ガンマ γ-GT(γ-GTP) (U/L)	50以下	51以上	101以上	主に肝臓や腎臓、すい臓などに含まれる酵素で、肝臓や、特にアルコール性の肝機能に障害があると増加する。
腎臓 尿たんぱく (参考値)	陰性(-)	弱陽性(±)~	陽性(+)-	腎臓の病気を見つける手がかりになる。
eGFR* (mL/分/1.73m ²)	60以上	60未満	45未満	血清クレアチニン値から計算式で求められる。腎機能の低下発見の手がかりになる。
貧血 血色素量* (ヘモグロビン値)(g/dL)	男性13.1以上 女性12.1以上	男性13.0以下 女性12.0以下	男性12.0以下 女性11.0以下	血色素は赤血球に含まれる成分。少ないほど貧血ぎみ。

※生活習慣病の合併があり、(±)が続く場合は医療機関に詳しい検査について相談してください。
●詳細な検査の項目(*)として、医師の判断によって「心電図検査」「眼底検査」「血清クレアチニン検査(eGFR)」「貧血検査」が実施される場合があります。

特定保健指導を活用して、レッツ生活改善!

特定健診では生活習慣病のリスクが高い人を対象に、医師・保健師・管理栄養士などの専門家による生活改善アドバイスを受けられます。



メタボのリスクが出はじめた人には

動機付け支援

原則1回、個別またはグループ面接による生活習慣改善サポート

メタボのリスクが高い人には

積極的支援

個別またはグループで初回面接後、3~6か月間の継続した生活習慣改善サポート

健診結果を活かして改善!

健康な食習慣のヒント



健診は、異常を早期に発見するだけでなく、生活改善に活かしてこそ価値が出ます。毎日の食生活の改善を中心に、より健康になるために生活習慣の改善をしていきましょう。メタボなど、検査で異常があった人は、とくに大切です。



メタボとは?

(メタボリックシンドローム)

内臓脂肪型肥満

次の3つのうち2つ以上に該当
(1つ該当ならメタボ予備群)



高血糖

高血圧

脂質異常

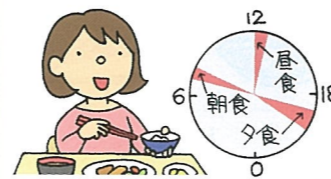


心臓病、脳卒中、失明や腎不全といった糖尿病の合併症……。メタボは、これら生活習慣病のもととなる動脈硬化を進める要因です。メタボのリスク要因は1つだけでも動脈硬化を招きますが、複数重なることで、動脈硬化を急激に進行させてしまうのです。

メタボ予防・改善のためにできること

食事

バランスのよい食事と規則正しい食習慣を。



詳しくは中面へ

身体活動

日常生活の中で、いまより1日10分多く体を動かしましょう。



睡眠

起床時間を一定にして、十分な睡眠をとりましょう。



たばこ

たばこの害は本人だけでなく周囲の人にも及びます。禁煙を。



生活習慣病のリスクが高い人には、専門家による健康サポート(特定保健指導)を実施します(裏表紙)

食生活

1日の適量ってどのくらい？

理想的な1日のエネルギー摂取量は、50～69歳の男性なら2,100kcal、女性なら1,650kcal程度。1日にとりたい食品の量を下に紹介するので、めやすとして参考にしてください。食べすぎや偏食、極端なダイエットなどはやめましょう。

1日に必要な食品量のめやす

※写真は50～69歳の女性の適量

魚(生鮭) ▶男性…90g ▶女性…60g 	肉(鶏肉皮つき) ▶男性…60g ▶女性…40g 	牛乳 ▶男性…240ml ▶女性…240ml コップ1杯強 	野菜 ▶男性…350g ▶女性…350g 緑黄色野菜・淡色野菜を1:2程度の割合でたっぷり 	野菜(調理加熱後) 毎食、小鉢2皿分 	果物 ▶男性…150g ▶女性…150g りんごなら半分 
卵 ▶男性…50g ▶女性…50g 1個分 	豆腐(木綿豆腐) ▶男性…110g ▶女性…110g 1/3丁程度 	ごはん ▶男性…550g ▶女性…350g 1日2食(茶わん2～3杯)分 	食パン ▶男性…75g ▶女性…60g 1日1食分 	いも(じゃが芋) ▶男性…100g ▶女性…100g 1個分 	砂糖 ▶男性…10g ▶女性…10g
油 ▶男性…20g ▶女性…15g					

1日の食事の組み合わせ例

主食、主菜、副菜をそろえて、栄養バランスを考慮することが大切です。

主食 ごはん、パン、麺類など 主に炭水化物(糖質)。頭や体を動かすのにはなくてはならないエネルギー源。

主菜 肉、魚、卵、大豆製品など 主にたんぱく質。肉だけに偏らず、魚や卵などもバランスよく食べるとよい。

副菜 野菜、海藻、きのこ、いも類など 体の機能を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれている。

朝食 トースト 主食 目玉焼き 主菜 茹で野菜のサラダ 副菜 ミルクティ 乳製品 フルーツ 果物	昼食 鶏肉入り五目チャーハン 主食 主菜 豆腐と野菜のあえ物 主菜 副菜 焼きなす 副菜
夕食 ごはん 主食 生鮭の照り焼き 主菜 大根のみそ汁 副菜 じゃが芋の煮物 副菜 白菜とほうれん草のごまあえ 副菜	間食 ヨーグルト和え 乳製品 果物

食塩

目標は 1日1g減塩

1日の食塩摂取量のめやすは、男性が8g未満、女性が7g未満、高血圧の人なら6g未満です。

塩分量のめやす

チャーハン 3.8g	ハンバーグ 3.7g
かつ丼 3.9g	唐揚げ弁当 3.5g
ミートソース 3.1g	即席めん 5.6g
きつねうどん 5.1g	カップラーメン 5.5g
焼き鮭 3.0g	カップ焼きそば 4.6g

間食

食べたらどのくらい歩けばいいの？

気軽に食べても、身体活動で消費するのは大変です。間食はほどほどにしておきましょう。

お菓子のエネルギーを歩行時間に換算すると？

揚げせんべい 107kcal 50kg▶39分 60kg▶32分 70kg▶28分 80kg▶24分	柿ピー 116kcal 50kg▶42分 60kg▶35分 70kg▶30分 80kg▶26分
みたらしだんご 197kcal 50kg▶72分 60kg▶60分 70kg▶51分 80kg▶45分	シュークリーム 205kcal 50kg▶75分 60kg▶62分 70kg▶53分 80kg▶47分
まんじゅう 208kcal 50kg▶76分 60kg▶63分 70kg▶54分 80kg▶47分	ワッフル 220kcal 50kg▶80分 60kg▶67分 70kg▶57分 80kg▶50分
アップルパイ 334kcal 50kg▶121分 60kg▶101分 70kg▶87分 80kg▶76分	ラクトアイス 358kcal 50kg▶130分 60kg▶108分 70kg▶93分 80kg▶81分
メロンパン 366kcal 50kg▶133分 60kg▶111分 70kg▶95分 80kg▶83分	チョコレートケーキ 502kcal 50kg▶183分 60kg▶152分 70kg▶130分 80kg▶114分

※エネルギー量は写真の量をめやすとしています。

飲料

飲み物に含まれている糖分量ってどれくらい？

何気なく飲んでいる飲み物にも、砂糖が多く含まれているものがあります。血糖の上昇が少ない甘味料を使用したカロリーオフ飲料も、甘いものへの依存を引き起こすおそれがあるので、とりすぎには注意しましょう。

飲料に含まれる砂糖のめやす量

/:スティックシュガー3g

炭酸飲料 500mL スティックシュガー 20本	炭酸飲料(カロリーゼロ) 500mL スティックシュガー 0本	清涼飲料水(無糖) 525mL スティックシュガー 0本	清涼飲料水(加糖) 500mL スティックシュガー 13本	清涼飲料水(フレーバーウォーター) 555mL スティックシュガー 9本	スポーツドリンク 500mL スティックシュガー 10本	乳酸菌飲料 65mL スティックシュガー 4本	栄養ドリンク 100mL スティックシュガー 6本
コーヒー飲料(加糖) 185mL スティックシュガー 4本	コーヒー飲料(加糖・カフェオレ) 200mL スティックシュガー 5本	コーヒー飲料(微糖) 185mL スティックシュガー 2本	コーヒー飲料(無糖) 185mL スティックシュガー 0本	野菜ジュース(野菜のみ) 200mL スティックシュガー 5本	野菜ジュース(野菜果汁ミックス) 200mL スティックシュガー 6本	フルーツジュース(オレンジ果汁100%) 250mL スティックシュガー 9本	フルーツジュース(りんご果汁100%) 250mL スティックシュガー 9本