

特定健診は自分自身の健康状態を知る良い機会です

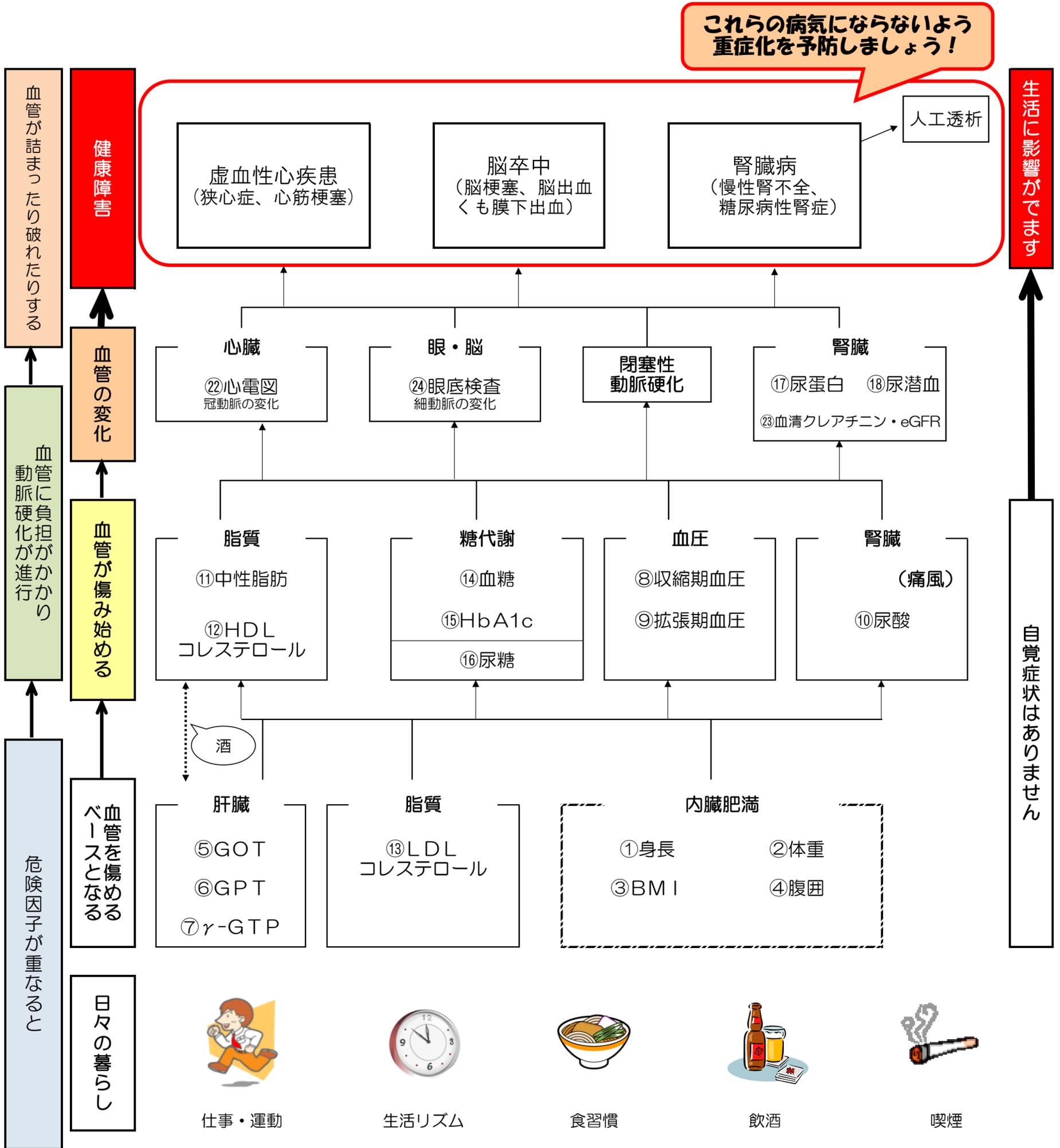
特定健診はあなたの今の身体の状態をチェックし、病気の発症や重症化を予防すること、また早めの治療につなげることを目的に実施しています。

日ごろの生活習慣が大きく関係している生活習慣病は、自覚症状がないまま進行していくため、特定健診で自分自身の健康状態を知り、生活習慣を振り返りましょう！

検査項目		基準値	こういうところをみています		
受診者全員が実施する健診項目	身体計測	① 身長	cm	身体の大きさ	身長と体重からBMIを算出し、肥満ややせていないかを確認します。 BMI = 体重 ÷ 身長 ² (m)
		② 体重	kg		
		③ BMI	18.5~24.9		
	肝機能	④ 腹囲	男~84.9cm 女~89.9cm	内臓脂肪の蓄積	内臓脂肪の蓄積量がわかります。 肝臓は再生力が強くダメージが進行しないと、症状が現れません。肝臓に障害が起こるとこの数値が高くなります。
		⑤ GOT	~30U/l		
		⑥ GPT	~30U/l		
	血圧	⑦ γ -GTP	~50U/l	血管の内皮障害	血管の内皮障害
		⑧ 収縮期血圧	~129mmHg		
	代謝系	⑨ 拡張期血圧	~84mmHg	脂質異常	脂質異常
		⑩ 尿酸	~7.0mg/dl		
	血中脂質	⑪ 中性脂肪	30~149mg/dl	高血糖・インスリン抵抗性	高血糖・インスリン抵抗性
		⑫ HDLコレステロール	40~119mg/dl		
		⑬ LDLコレステロール	60~119mg/dl		
	血糖	⑭ 血糖	空腹時~99mg/dl	腎臓の働き	腎臓の働き
		⑮ HbA1c (NGSP値)	~5.5%		
		⑯ 尿糖	(-)		
	腎機能	⑰ 尿蛋白	(-)	貧血	貧血
		⑱ 尿潜血	(-)		
	貧血	⑲ 赤血球	男400~539万/mm ³ 女360~489万/mm ³	心臓の状態	心臓の状態
		⑳ 血色素量	男13.1~16.6g/dl 女12.1~14.6g/dl		
		㉑ ヘマトクリット値	男38.5~48.9% 女35.5~43.9%		
	心臓	㉒ 心電図		腎臓の働き	腎臓の働き
	腎臓	㉓ 血清クレアチニン	男~1.0mg/dl 女~0.7mg/dl		
		eGFR	60.0以上		
実医師する判断項目	眼・脳	㉔ 眼底検査	血管の変化	血管の変化	

健診結果と身体の状態の結び付け方

- 1 健診結果の項目のうち、基準値から外れているものに印を付け、下図にある同じ項目にも印をつける。
- 2 印を付けた位置が、どの段階にあるのか確認する。
- 3 以前の結果と比べて、だんだん悪くなっていないか確認する。



健診結果と生活習慣、また病気発症とのつながりを知ること、健康を維持し、病気を予防しましょう!

