

健診結果を見て、現在のあなたの健康状態を確認してみましょう

肥満、血圧、脂質、血糖に注意！



項目	参考基準	検査でわかること	
肥満	BMI (肥満度)	18.5~25.0 未満 (標準は 22) 計算式 = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	ふとり過ぎ、やせ過ぎかどうかをみます。 内臓脂肪の蓄積の程度がわかります。
	腹囲	男性：85 cm未満 女性：90 cm未満	

肥満は、血圧や血液検査の検査値にも影響を及ぼします。特に、内臓脂肪型の肥満は、高血圧や糖尿病などのリスクを高めます。

- 急激な体重の変化に注意し、25歳前後の体重の維持を目指しましょう。

項目	参考基準	検査でわかること	
血圧	最高(収縮期) 血圧	130mmHg 未満	心臓から送り出された血液が血管壁に加わる強さを表しています。
	最低(拡張期) 血圧	85mmHg 未満	

[動脈硬化] 血圧の高い状態が続くと、血管(主に動脈)が高い圧に負けまいとして壁を厚くします。さらに、高い圧力により血管の細胞が傷つき、その部分にコレステロールが沈着して血管が細くなる状態を動脈硬化(粥状硬化)といいます。



[心筋梗塞] 心臓の血管が硬くなると血液の流れが滞り、そこに血のかたまりができやすく、血管が詰まって心筋の血液不足になるのが、虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)です。

[脳梗塞, 脳出血] 脳の動脈が硬くなると、心筋梗塞と同じような理由で脳梗塞が起こります。また、硬くなった細い血管はもろく、そこに高い圧力がかかると脳の血管が破れ、脳出血が起こります。

- 肥満を防止し、食事(特に減塩)に気をつけましょう。



項目	参考基準	検査でわかること	
脂質	中性脂肪	150mg/dl 未満	糖分(甘いもの・アルコール等)のとりすぎや運動不足で増えます。悪玉のLDLコレステロールを増やし動脈硬化を促進します。善玉コレステロールといわれ、血管にたまるLDLコレステロールを肝臓に持ち帰る働きをしています。
	HDLコレステロール	40mg/dl 以上	

中性脂肪は、身体のエネルギーになりますが、余分は内臓脂肪として蓄積します。中性脂肪は、動脈硬化を促進しますが自覚症状がありません。定期的に健診を受診し、その検査結果を確認することが重要です。

- 食事(特に食べすぎ)とアルコールに気をつけ、身体活動を増やしましょう。

項目	参考基準	検査でわかること	
血糖	空腹時血糖	100 mg/dl 未満	基準値以上の場合には糖尿病が疑われます。(食事の影響が強く、健康な人では食後2時間で基準値内の血糖値に戻ります。)
	(食後2時間値)	(140 mg/dl 未満)	
	ヘモグロビンA1c	5.6% 未満(NGSP 値)	過去1~2カ月の血糖の平均がわかります。

血液中の血糖の高い状態が長く続くと、動脈硬化や神経の障害を起こします。糖尿病も高血圧と同様に、最初の頃は自覚症状がありません。長い期間放っておくと失明や人工透析、下肢切断となる場合もあります。健康診断で糖尿病の疑いがあれば、早期に医師に相談し治療を受けてください。

- 肥満を防止し、食事(特に食べすぎ)に気をつけ、身体活動を増やしましょう。



※参考基準は、特定健診の保健指導対象者選定の判定基準(保健指導判定値)を参考に載せてあります。