



健康診断と生活習慣



《 テーマ 》 健康診断の結果から健康状態を知る

健診結果をもらったら、まずは自分で結果を確認して健康状態を知ることが大切です。もしも基準値から外れている場合は、普段の生活習慣を見直してみましょう。

検査項目	
診察	服薬歴、喫煙歴、 自覚症状、他覚症状
身体計測	身長
	体重
	BMI・標準体重
	腹囲
血圧	収縮期（最高）
	拡張期（最低）
血中脂質検査	中性脂肪
	HDLコレステロール
	LDLコレステロール Non-HDLコレステロール
肝機能検査	AST (GOT)
	ALT (GPT)
	γ-GT (γ-GTP)
血糖検査	空腹時血糖 随時血糖（食後3.5時間以上）
	HbA1c
	随時血糖
血液学検査	血色素量（ヘモグロビン量）
尿検査	尿糖
	尿蛋白

その他の項目については
健康保険組合連合会ホームページ
「健康診断の結果をみてみよう」を
チェック！



● BMIとは…

身長と体重のバランスを表す指標で
(体重kg) ÷ (身長m) ÷ (身長m) で
算出されます。

<正常基準値※> 18.5~24.9

25以上になると肥満ぎみとなります。
肥満は、生活習慣病と深く関係しています。
肥満ぎみのときは、適度な運動と摂取エネルギーを見直しましょう。

- 摂取エネルギーを制限する
- バランスよく食べること、
炭水化物の摂りすぎに注意
- 早食い・大食いは厳禁
- バスや電車は一駅歩く
- なるべく階段を使う



● 中性脂肪とは…

エネルギー源としてカラダに貯蔵される脂質です。血液中に増えると、動脈硬化を促進させる可能性があります。

<正常基準値※> 30~149mg/dL

太り過ぎや食べ過ぎ、アルコールの飲み過ぎ、運動不足によって、
高い数値が出る場合があります。



● AST(GOT)、ALT(GPT)とは…

カラダのタンパク質を構成するアミノ酸をつくるのに必要な酵素です。
とくに、肝臓に多く含まれます。

<正常基準値※> 30U/L以下

AST(GOT)、ALT(GPT)がともに高いときには、
肝炎や肝硬変などの肝臓の障害が疑われます。



● HbA1cとは…

ヘモグロビンとブドウ糖が結合したものです。
採血前約1か月間の血糖値の状況が
わかります。

<正常基準値※> 5.5%以下

HbA1cは空腹時血糖と同様に
値が高い時は糖尿病予備群あるいは
糖尿病が疑われます。

- 動物性脂肪の多い食品や
ご飯・麺類などの炭水化物を控える
- 歩く習慣をつける
- 動脈硬化による血管合併症などの
合併症を予防するために、
食生活に気をつける
- 植物性タンパク質を多くとる
- 食物繊維を積極的にとる
- 塩分を控える



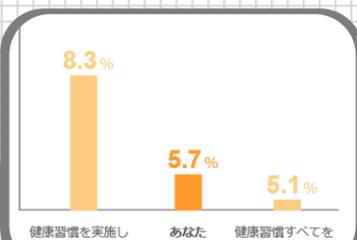
※特定健診・特定保健指導における保健指導判定基準と公益社団法人 日本人間ドック学会の判定区分の
A（異常なし）の値に準じたものです。



定期健康診断後、「再検査・精密検査依頼書兼受診報告書」を受け取った方は、疾病への進行を未然に防ぐ
ために、すみやかに二次健診を受診し、報告書を所属事業所の健康診断担当部署に提出をお願いします。



生活習慣に潜むリスクを
簡単なアンケートでチェックしてみませんか？



詳しくはこちら



<https://epi.ncc.go.jp/riskcheck/index.html>



生活習慣改善にトライ！
「オンライン禁煙プログラム」に参加しませんか？

ダスキン健康保険組合の保健事業、
(株)リンケージが提供する「オンライン禁煙プログラム」
の参加者を募集中です。

お申込はこちら



喫煙者は新型コロナウイルス（COVID-19）への
感染だけでなく、生活習慣病の重症化、
ひいては死亡する危険性が高くなるという研究結果が！
ご自身やご家族のため、禁煙を考えてみてはいかがでしょうか？

お問い合わせは、ダスキン健康保険組合 山田まで

以下を参考に、ダスキン健康保険組合にて作成
健康保険組合連合会 ホームページ <https://www.kenporen.com/>
がんリスクチェック（国立がん研究センター予防研究グループ） ホームページ <https://epi.ncc.go.jp/riskcheck/canchn/>