

健康診断、 その後の行動が健康への分かれ道



「異常なし」
だったから、
気をつけること
はないよね

結果が異常なしでも、なんらかの自覚症状がある場合は医療機関を受診しましょう

健診結果で気になることがあったり、日頃何か気になる自覚症状があるときは、私たち、ダスキン健保医療職にご相談ください。

■TEL: 080-8304-7228

■受付時間: 10時～16時 (月～金)

若いうちからの健康管理がその先の健康に影響します

バランスのとれた食生活をされていますか？これまで大丈夫と思っていたお酒やタバコが年々増えていませんか？



まだ若いし、
これまで通りで
大丈夫だね



「経過観察」って、
とりあえず様子を
みておけばいい
よね？

「経過観察」となった場合は、悪化する可能性があると考えべきです

まずは食生活、飲酒、喫煙、運動などの生活習慣を見直しましょう。なにもしないでいると「要精密検査」「要治療」に移行してしまうかもしれません。

ご自身の健康診断結果(経年変化)を確認できます

数値が基準値内でも年々上がっている(下がっている)項目はありませんか？



kencom で

メニューより「健
診・検診結果」を
選択。検診結果や
前年との比較が確
認できます。

check!

kencomの登録が
まだという方は
まずは登録を！▶



A～Dなどの判定
のほかに、何を
見ればいいのか？



特定健診情報のご利用には「健診
閲覧コード」が必要です。

健診閲覧コードを紛
失したという方は、
健診閲覧コードの再
発行手続きを！▶



健診結果をしっかりと確認しよう

健診を受けただけで安心せず、健診結果の見方を知って、今の自分の体の中を確認しましょう。

● 主な健診項目 ●

※基準値は、特定保健指導の対象を選定する保健指導判定値です。特定保健指導判定項目に該当しない尿糖・尿たんぱく、赤血球数、血色素量、クレアチニン、eGFRの基準値については、健診機関によって異なることがあります。

肥満度を check

BMI

[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で算出する肥満度の指標。

基準値*

BMI18.5以上、
25未満

25以上

肥満

18.5未満

やせ(低体重)

腹囲

内臓脂肪の蓄積を判断する指標。

基準値*

男性85cm未満、女性90cm未満

数値が高いと…

メタボの可能性あり

血管の 状態を check

血圧

心臓が血液を送り出す圧力を測定する。

基準値*

収縮期血圧130mmHg未満
拡張期血圧85mmHg未満

数値が高いと…

高血圧や動脈硬化の危険性あり

糖尿病 リスクを check

空腹時血糖

通常、空腹時は血糖値が下がるが、下がりづらいと糖尿病の疑いがある。

基準値*

100mg/dL未満

数値が高いと… 糖尿病の可能性あり

HbA1c (ヘモグロビンA1c)

過去1～2か月の血糖の平均的な状態がわかる、糖尿病診断の指標の1つ。低い数値の場合は貧血の可能性もある。

基準値*

5.6%未満(NGSP値)

NGSP値は2012年4月から採用された国際標準値

数値が高いと… 糖尿病の可能性あり

動脈硬化 リスクを check

HDLコレステロール

善玉コレステロール。血管壁から余分なコレステロールを回収する働きがある。少ないと動脈硬化が進行しやすい。

基準値*

40mg/dL以上

数値が低いと…

脂質異常、動脈硬化が進む
危険性あり

LDLコレステロール

悪玉コレステロール。多いと血管壁に蓄積し、動脈硬化が進行しやすい。

基準値*

120mg/dL未満

数値が高いと…

脂質異常、動脈硬化が進む
危険性あり

中性脂肪

体内でもっとも多い脂肪。数値が高いと、脂質代謝異常が疑われる。

基準値*

150mg/dL未満

数値が高いと…

脂質異常、動脈硬化、肥満、
脂肪肝を招く恐れあり

non-HDLコレステロール

血液中の総コレステロールからHDLコレステロールを除いたもの。

基準値*

150mg/dL未満

数値が高いと…

循環器疾患の危険性あり

肝機能を check

γ-GT (γ-GTP)

肝臓や胆のうに存在する酵素。飲酒量に比例して上昇する。

基準値*

51U/L未満

数値が高いと…

脂肪肝の危険性あり

AST (GOT)・ALT (GPT)

肝臓の細胞内にある酵素。肝臓に異常があると血液中に漏れ出る。

基準値*

31U/L未満

数値が高いと…

両方の数値が高いと肝機能障害
の危険性あり

糖尿病・ 腎機能を check

尿糖・尿たんぱく

尿糖は血液中のブドウ糖濃度で糖尿病リスクを判定。尿たんぱくは尿中のたんぱく質量で腎機能を判定。

基準値(異常なし) 陰性

陽性になると…

糖尿病や腎臓疾患などの危険性あり

貧血を check

赤血球数

全身に酸素を運ぶ働きをするため、少ないと貧血となる。

基準値(異常なし)

男性:400～539万/uL
女性:360～489万/uL

数値が低いと… 貧血

*国立循環器病研究センターの血液検査の基準値参照

血色素量

赤血球の成分。血液が酸素を運ぶ能力は血色素量に比例する。

基準値(異常なし)

男性:13.1～16.3g/dL
女性:12.1～14.5g/dL

数値が低いと… 貧血

*日本人間ドック学会ホームページより基準値参照

腎機能を check

クレアチニン・eGFR

クレアチニンは血液中の老廃物で腎機能が低下すると血液中に増加する。eGFRは老廃物のろ過能力で慢性腎不全(CKD)の診断に用いられる。

基準値(異常なし)

■クレアチニン
男性:1.0mg/dL以下
女性:0.7mg/dL以下

数値が高いと… 腎機能障害

■eGFR
60mL/分/1.73m²以上

数値が低いと… 慢性腎臓病

*日本人間ドック学会ホームページより基準値参照