

## 健康診断結果を活用し健康管理に役立てましょう!

健康診断はご自身の健康状態を知る機会になります。  
定期健康診断は1年に1回実施することが法律で定められています。  
この機会に是非、ご自身の健康診断結果を活用し健康管理に役立てましょう。



### 健康診断の目的

- 健康診断を受診し自覚症状のない疾患の早期発見や早期治療につなげる
- 疾病の予防

### 健康診断結果の活用について

- 健診結果が返却されたら基準値と自身の値とを比較してみましょう
- 経年で数値の変化がないか確認しましょう
- 健診結果から医療機関への受診を勧められている場合は速やかに受診しましょう



### 健康診断結果を行動に繋げましょう

#### 「要治療」「要精密検査」だった方は

速やかに医療機関に受診してください。

「要治療」は治療が必要なほど数値が悪化している状態です。

「要精密検査」は本当に治療が必要かどうかをより詳細な検査で確認しなければならない状態です。

\* 治療が必要な状態を放置しないようにしましょう。



#### 「要再検査」だった方は

一時的な変動かどうか、改めて検査が必要な状態です。

医療機関に受診し再検査をしてください。



#### 「要経過観察」だった方は

ただ放っておけばいいということではありません。

生活習慣を見直すことで数値が改善する検査項目もありますので、生活習慣の改善に取り組みましょう。

#### 「異常なし」だった方は

基準値範囲であっても過去のデータと見比べて悪化傾向にないか確認しましょう。

健診結果が基準値範囲内であっても生活習慣が乱れている時は改善に取り組みましょう。



- 定期健康診断の健診項目にはがん検診は含まれていません。人間ドックなどでがん検診を受けましょう。  
厚生労働省が科学的根拠に基づき推進しているがん検診  
・胃がん検診・子宮頸がん検診・肺がん検診・乳がん検診・大腸がん検診

## 健康診断結果の見方

健診結果から生活習慣の改善や医療機関を受診する目安に参照ください。

これからも  
健康生活を  
継続しましょう

生活習慣を見直し  
経過観察  
もしくは再検査

医療機関を  
受診

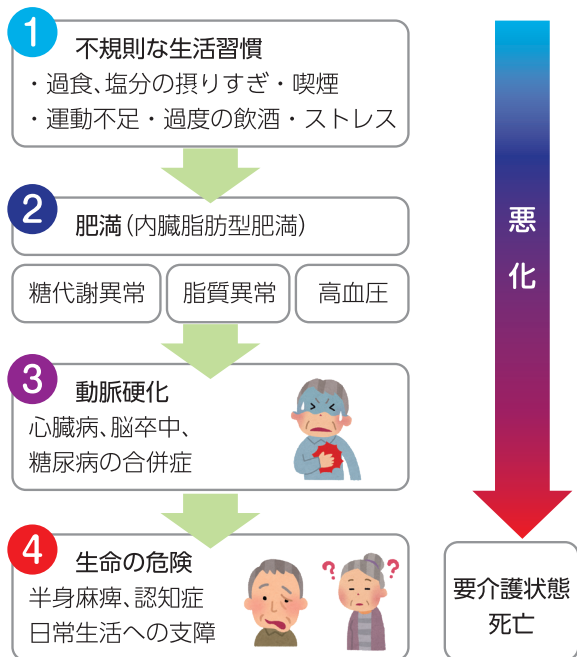
		A: 異常なし	B: 軽度異常	C: 要経過観察	D: 要医療 要治療、要精査
肥満	腹囲	男性 84.9 以下 女性 89.9 以下		男性 85.0 以上 女性 90.0 以上	
	BMI	18.5 ~ 24.9		18.4 以下、25.0 以上	
血圧	血圧	収縮期 129 以下 拡張期 84 以下	収縮期 130 ~ 139 拡張期 85 ~ 89	収縮期 140 ~ 159 拡張期 90 ~ 99	収縮期 160 以上 拡張期 100 以上
脂質	中性脂肪	30-149	150 ~ 299	300 ~ 499	29 以下、500 以上
	HDL	40 以上		35 ~ 39	34 以下
	LDL	60-119	120 ~ 139	140 ~ 179	59 以下、180 以上
	Non-HDL	90-149	150 ~ 169	170 ~ 209	89 以下、210 以上
糖	血糖 空腹時血糖 HbA1c	血糖値 99 以下 かつ HbA1c 5.5 以下	①血糖 100 ~ 109 かつ HbA1c 5.9 以下 ②血糖 9.9 以下かつ HbA1c 5.6 ~ 5.9 ③①~②いずれかのもの	①血糖 110 ~ 125 ②HbA1c 6.0 ~ 6.4 ③血糖 126 以上かつ HbA1c 6.4 以下 ④血糖 125 以下かつ HbA1c 6.5 以上 ⑤①~④いずれかのもの	血糖値 126 以上 かつ HbA1c 6.5 以上
	尿糖	— (陰性)	± 以上		
肝機能	AST (GOT)	30 以下	31 ~ 35	36 ~ 50	51 以上
	ALT (GPT)	30 以下	31 ~ 40	41 ~ 50	51 以上
	γ-GT (γ-GTP)	50 以下	51 ~ 80	81 ~ 100	101 以上

\*日本人間ドック学会判定基準を参照

## 健康診断結果から血圧、脂質、血糖などの数値が上昇していませんか？

高血圧、高血糖、脂質異常は**自覚症状がありません**。  
放置すると生活習慣病へ移行するリスクがあります。  
**早期に生活習慣の改善に取り組みましょう。**

生活習慣病とは生活習慣の乱れが原因で起こる病気の総称です。高血圧や高血糖、脂質異常、そしてこれらがもとになって起こる脳卒中や心筋梗塞、狭心症や糖尿病などを指します。これらの発症を防ぐには生活習慣を改善する必要があります。



## 生活習慣の改善方法

### 肥満

内臓脂肪の蓄積は放置すると高血圧・高血糖・脂質異常をきたし、動脈硬化を経て脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病の原因となります。

内臓脂肪は運動で減量しやすいため、ぜひ、運動に取り組みましょう。

#### <運動>

- 家事の量を増やす、階段を利用するなどして普段より多く体を動かしましょう。
- 1日30分以上のウォーキングをしましょう。  
(内臓脂肪の減少が認められる運動量)
- 水泳やジョギング、自転車など有酸素運動で脂肪を燃焼させましょう。



#### <食事のポイント>

- バランスのいい食事を心がけ1日3食規則正しく食べましょう。
- 体重が増えている時は食事の全体量を減らしましょう。
- 間食は控えましょう。



### 血糖

糖尿病は自覚症状がなく、進行すると腎臓を悪くして透析が必要になったり、失明したり、脳卒中や心筋梗塞の原因にもなります。

#### <食事のポイント>

- バランスのいい食事を1日3食規則正しく摂取しましょう。
- 間食は控えましょう。(血糖が上昇すると血糖を下げるインスリンが放出されます。常に血糖が高いとインスリンを出す膵臓が疲弊しインスリンが出づらくなり糖尿病へと移行します。)
- 野菜や蛋白質から摂取しましょう。(血糖の上昇をゆるやかにしましょう。)



#### <運動>

- 血糖を下げるホルモンは運動によって働きが活発になります。毎日運動するように心掛けましょう。
- ウォーキング、ジョギング、水泳、筋力トレーニングなどがおすすめです。

### 脂質

コレステロールや中性脂肪が血液中に増えると動脈硬化を起こしやすくなります。

#### <積極的に摂取するといいいもの>

野菜、海藻類、きのこ類  
青魚(中性脂肪を減らす働きがある  
DHA・EPAを含む魚)



#### <摂取を控えた方がいいもの>

脂身の多いお肉  
お菓子、マーガリン、ファーストフードなど  
お酒の取り過ぎ



## 生活習慣の改善方法

### 血圧

血圧が高いと血管は高い圧力をうけ、血管が傷ついたり、破れやすくなります。

#### <減塩をこころがけましょう>

- 麺類のつゆを飲み干さない
- 加工食品の摂取を控える
- 漬物の食べ過ぎに注意
- 調味料をかけない



#### <野菜を摂取しましょう>

野菜に含まれるカリウムはナトリウムを排泄させる作用があります。

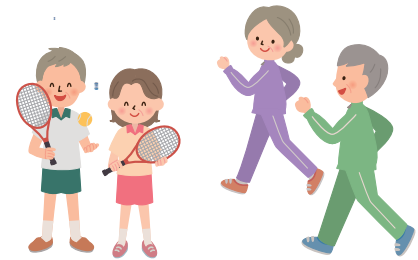
注意：腎疾患などでカリウム制限がある方は医師の指示に沿ってください。

#### <軽めの有酸素運動をしましょう>

血圧を適正に保つためには、有酸素運動が効果的です。

ただし運動中は血圧が上昇するので無理は禁物です。

注意：健診結果から医療機関への受診をすすめられている場合は医師の指示に沿って運動を行ってください。



### 肝臓

肝臓は沈黙の臓器と言われ、肝臓に障害があっても症状が現れず、知らない間に障害が進行している場合があります。アルコール性肝障害・脂肪肝の予防、進行を防ぐために生活習慣の改善に取り組みましょう。

\* 肝臓検査の数値が上昇している場合、ウイルス性肝炎や薬剤性の肝障害を起こしている場合もあるので健診結果の判定で医療機関への受診をすすめられている場合は医療機関に受診してください。

#### <お酒の飲み過ぎに注意する>

お酒の一日摂取量

男性 20g / 日以下 女性 10g / 日以下

20g / 日の飲酒

ビール中ビン 1本・日本酒 1合・缶酎ハイ 350ml



#### <食事の摂取の仕方に注意>

- 1日3食規則正しく摂取しましょう。
- 夜中の飲食やドカ食いは肝臓に負担になるので避けましょう。
- 甘いものの食べ過ぎや炭水化物を摂りすぎている時は控えましょう。



#### 参考文献

厚生労働省 健診結果とその他必要な情報の提供

[https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/14\\_32.pdf](https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/14_32.pdf)

人間ドック協会 検査表の見方

<https://www.ningen-dock.jp/public/method>

厚生労働省 第2編 健診

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/seikatsu/pdf/02b.pdf>

厚生労働省 H25年～H27年度厚生労働省研究

<https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/0000111250.pdf>

