

あなたの健康度はどの段階？

自分の結果を見て○を付けてみましょう！



検査項目			1次予防	2次予防	3次予防	ここに○がついたら生活のポイントをチェック！	
			正常値	保健指導判定値	受診勧奨判定値		
基本的な健診の項目	身体 の 大き さ	BMI		～24.9	25.0～		→①体重・腹囲へ
		腹 囲	男性	～84.9	85.0～		
			女性	～89.9	90.0～		
	内皮障害	血 圧	収 縮 期	～129	130～139	140～	→②血圧へ
			拡 張 期	～84	85～89	90～	
	内臓脂肪の蓄積	空腹時 中 性 脂 肪		～149	150～299	300～	→③中性脂肪 ・HDLコレステロール ・LDLコレステロールへ
		随時 中 性 脂 肪		～174	175～299	300～	
		HDLコレステロール		40以上	35～39	34以下	
	動脈硬化	LDLコレステロール		～119	120～139	140～	
	内臓脂肪の蓄積	AST (GOT)		～30	31～50	51～	→④肝機能へ
		ALT (GPT)		～30	31～50	51～	
		γ-GT (γ-GTP)		～50	51～100	101～	
	インスリン抵抗性	空腹時 血 糖		～99	100～125	126～	→⑤HbA1cへ
		随時 血 糖		～99	100～125	126～	
		HbA1c (NGSP値)		～5.5	5.6～6.4	6.5～	
		尿 糖		(－)	(±)～(＋)	(++)以上	
	腎 臓	尿 蛋 白		(－)	(±)～(＋)	(++)以上	→⑥腎機能へ
		尿 潜 血		(－)	(±)～(＋)	(++)以上	
血清クレアチン		男性	～1.00	1.01～1.29	1.3～		
		女性	～0.70	0.71～0.99	1.0～		
eGFR (糸球体ろ過量)		～90	89～51	50～			
内皮障害	尿 酸		～7.0	7.1～7.9	8.0～	→⑦尿酸へ	
詳細な健診の項目	血管の 易血栓化 (血栓のできやすさ)	ヘマトクリット	男性	38.5～48.9	35.4～38.4 49.0～50.9	35.3以下 51.0以上	
			女性	35.5～43.9	32.4～35.4 44.0～47.9	32.3以下 48.0以上	
		血色素量 (ヘモグロビン値)	男性	13.1～16.6	12.0～13.0 16.7～17.9	11.9以下 18.0以上	
			女性	12.1～14.6	11.0～12.0 14.7～15.9	10.9以下 16.0以上	
	心臓	心 電 図		正常	軽度異常	異常	
	脳	眼 底 検 査 (キースワグナー)		0	I	IIa以上	