

**健診結果の数値は  
健康からの大切なお知らせです**

**健診、受けっぱなしになっていませんか？**

結果を見ること、振り返ることも健診の大切な一部です。

**健診**は、**毎年受ける**ことで変化が見えてきます。

**数値の小さな変化が、将来の健康を守るヒント**になります。

健診結果を振り返り、次の一年に役立てましょう。


# 健診結果を生活習慣の改善に 役立てましょう



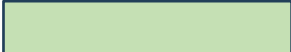
検査からは**現在の健康状態**に問題なし

これからの健康のために、**少し注意が必要な状態**です！

病気の**危険性が高い**ため、**医師の判断**で受診をお勧めします

検査項目 〈単位〉	基準範囲	保健指導 判定値	受診勧奨 判定値
腹囲 〈cm〉 	男性84.9以下 女性89.9以下	男性85以下 女性90以下	—
BMI	18.5～24.9	25以上	—
血圧 〈mmHg〉 	129以下 84以下	130以上 85以上	140以上 90以上
血糖（空腹時/随時） 〈mg/dl〉	99以下	100以上	126以上
HbA1c 〈%〉 	5.5以下	5.6以上	6.5以上
尿糖	(－)	(±)以上	—
中性脂肪（空腹時/随時） 〈mg/dl〉	(空腹時)149以下 (随 時)174以下	(空腹時)150以下 (随 時)175以下	300以上
HDLコレステロール 〈mg/dl〉 	40以上	39以下	—
LDLコレステロール 〈mg/dl〉	119以下	120以上	140以上
Non-HDLコレステロール 〈mg/dl〉	150未満	150以上	170以上
AST(GOT) 〈U/L〉	30以下	31以上	51以上
ALT(GPT) 〈U/L〉			
γ-GT(γ-GTP) 〈U/L〉	50以下	51以上	101以上
尿たんぱく	(－)	(±)	(+)以上
eGFR 〈ml/min/1.73m <sup>2</sup> 〉	60以上	60未満	45未満
血色素量(ヘモグロビン値) 〈g/dl〉	男性13.1以上 女性12.1以上	男性13.0以下 女性12.0以下	男性12.0以下 女性11.0以下

検査項目 〈単位〉	気になる 生活習慣病	この検査でわかること
腹囲 〈cm〉	肥満	内臓脂肪の蓄積を調べます。内臓脂肪の増加は高血糖・高血圧・脂質異常につながり、 <b>メタボリックシンドローム</b> の根本原因です。
BMI		<b>肥満</b> の判定に用いられます。
血圧 〈mmHg〉	高血圧	血圧が高いと動脈硬化が進行し、 <b>脳卒中や心筋梗塞、腎不全</b> などの原因になります。
血糖（空腹時/随時） 〈mg/dl〉	糖尿病	<b>糖尿病</b> をはじめ、 <b>膵臓、肝臓</b> の病気が疑われます。
HbA1c 〈%〉		過去1、2か月の血糖の状態がわかります。
尿糖		血糖値が高くなりすぎると、尿に糖が漏れ出てきます。
中性脂肪（空腹時/随時） 〈mg/dl〉	脂質異常症	エネルギーをとりすぎると中性脂肪が体脂肪となり蓄積され、 <b>肥満や動脈硬化</b> につながります。
HDLコレステロール 〈mg/dl〉		HDLコレステロール（善玉コレステロール）は、余分なコレステロールを回収する働きがあり、低値になると <b>動脈硬化</b> を進行させます。
LDLコレステロール 〈mg/dl〉		高値になると動脈硬化を進行させ、 <b>心筋梗塞や脳梗塞</b> を引き起こします。
Non-HDLコレステロール 〈mg/dl〉		
AST(GOT) 〈U/L〉	肝臓病	肝臓の状態を知るための検査です。2つの数値を比較することで、 <b>肝臓の病気</b> の種類が推測しやすくなります。
ALT(GPT) 〈U/L〉		
γ-GT(γ-GTP) 〈U/L〉		<b>アルコール性肝機能障害</b> の指標として用いられます。また、 <b>肝臓や腎臓、膵臓の障害や胆道の閉塞</b> で高値になります。
尿たんぱく	腎臓病	腎臓や尿管などの <b>泌尿器</b> に機能低下があると陽性になります。
eGFR 〈ml/min/1.73m <sup>2</sup> 〉		<b>腎臓</b> の機能低下があると低値になります。
血色素量(ヘモグロビン値) 〈g/dl〉	貧血	体内の鉄分が不足すると低値になります。

 はメタボリックシンドロームの判定に関係する検査項目

検査結果が基準範囲であっても、  
**年々数値が悪化している**場合には  
**注意が必要**です。

経年変化を見るためにも、**毎年必ず健診を  
受けましょう！**

# 不健康な生活を改善する 健康習慣の4つのポイント

## ①体を動かす

家事や仕事など、  
こまめに体を動かす習慣を



## ②栄養バランスを 整える

1日3食決めた時間に、主食・主  
菜・副菜をバランスよく食べる



## ③しっかり睡眠をとる

睡眠不足は肥満やメタボのリスク  
を高めます。

寝酒と夜更かしは禁物！



## ④禁煙する

たばこは動脈硬化を急激に  
進行させ、心筋梗塞や脳卒中  
などの原因に



参加  
無料



## 歯医者さんが教える 禁煙&お口ケア講座



タバコとお口の健康の関係、知っていますか？歯医者さんが分かりやすくお話しし、楽しくできるお口のトレーニングも行います。

日時：令和8年2月18日（水）

時間：午前10時～11時

場所：総合福祉センター 大会議室

### 内 容

歯医者さんが教える  
タバコと口の健康のホントの話

ガムを噛んでチェック！  
噛む・動かす・整える！  
お口トレーニング

### 【申込方法】

件名を講座名とし、①氏名 ②電話番号 を書いてください。

電話 0192-27-1581（健康推進課直通）FAX 0192-22-8572

メール ofu\_kenkou@city.ofunato.iwate.jp 申込フォームはこちら

