



健康情報誌 おおふなと

第23号

発行：令和8年1月19日

大船渡市保健福祉部

健康推進課

TEL 0192-27-1581

健診結果の数値は
健康からの大切なお知らせです



健診、受けっぱなしになつていませんか？

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/隨時) <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/隨時) <mg/dl> 	(空腹時)149以下 (隨 時)174以下	(空腹時)150以下 (隨 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 ² >	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、 メタボリックシンドローム の根本原因です。
BMI		肥満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、 脳卒中や心筋梗塞、腎不全 などの原因になります。
血糖 (空腹時/随時) <mg/dl>	糖尿病	糖尿病をはじめ、 脾臓、肝臓 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、 肥満や動脈硬化 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 動脈硬化 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、 心筋梗塞や脳梗塞 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、 肝臓の病気 の種類が推測しやすくなります。
ALT(GPT) <U/L>		
γ-GT(γ-GTP) <U/L>		アルコール性肝機能障害の指標として用いられます。また、 肝臓や腎臓、脾臓の障害や胆道の閉塞 で高値になります。
尿たんぱく	腎臓病	腎臓や尿管などの 泌尿器 に機能低下があると陽性になります。
eGFR <ml/min/1.73m ² >		腎臓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 ➤

