

今年度の定期健康診断はお済みですか？

健診結果の活用で健康づくり

健診は、生活習慣病などの早期発見、早期治療に役立ちます。しかし、検査結果が基準値から外れていなかった人でも、健診をより有効に活用するために、以下のことを実践しましょう。



1、検査数値の経年変化を見る

年に一度は健診を受け、各検査項目の数値が過去からどのように推移しているかをチェックして、自分のからだの変化を確認しましょう。また健診結果はファイルに綴じるなどして保管しておきましょう。

2、動脈硬化リスクの重複をチェック

検査項目1つずつ見るだけでなく、複合的に検査項目の結果をみて、肥満・高血圧・脂質異常・高血糖などの動脈硬化リスクが重複していないか否かもチェックしましょう。

3、検査数値の原因を自分なりに振り返る

検査結果がよかった人もよくなかった人も、なぜよかったのか、なぜ悪かったのかの原因を自分の生活習慣から見つけましょう。悪かった人はそれを改善し、よかった人はそれを継続するよう心がけましょう。

4、生活習慣の改善成果をみる目安にもなります

これまでの努力の効果を確認し、あらためて医師や保健師等に相談するきっかけになります。

5、「早期発見、早期治療」のチャンス！

要精密、要治療と診断された方は、なるべく早く医療機関へ受診しましょう。

活用ポイント①

- ・結果は適切に理解
- ・判定に沿って行動

受診勧奨の結果になった人は必ず
受診し、治療の必要性があるか確認

総合判定	項目	前回	今回	判定
D	身長	172.5	172.6	
	体重	79.0	79.1	
	BMI	26.55	26.55	C
	腹囲	89.5	91.7	C
	血圧	158/88	161/91	D
	血糖値	88	93	A
	HbA1c	4.9	5.1	A
	中性脂肪	106	139	A
	HDLコレステロール	45	42	A
	LDLコレステロール	142	148	C

検査数値だけでなく
判定や評価も
確認しましょう！



**再検査・
要精密検査の
項目は必ず受診
するようにしましょう**

総合判定	項目	前々回	前回	今回	判定
D	身長	172.9	172.5	172.6	
	体重	79.3	79.0	79.1	
	BMI	26.53	26.55	26.55	C
	腹囲	90.3	89.5	91.7	C
	血圧	152/85	158/88	161/91	D
	血糖値	91	88	93	A
	HbA1c	5.1	4.9	5.1	A
	中性脂肪	88	106	119	A
	HDLコレステロール	43	45	42	A
	LDLコレステロール	133	142	148	C

**項目ごとの変化を
確認しましょう！**

**正常範囲内の項目も
経年変化を確認！**



異常の早期発見

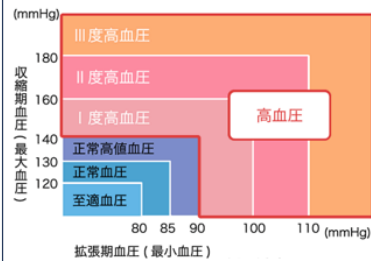
活用ポイント②

- ・経年変化を確認

基準値

収縮期血圧（最高血圧）130mmHg未満
拡張期血圧（最低血圧）85mmHg未満

参考：成人における血圧値の分類（日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2019より）



塩分を抑える意識を持つことが大切！

1日の食塩摂取量の目安

食事摂取基準（2025年版）、高血圧学会より

男性：7.5g未満
女性：6.5g未満 ※高血圧の方は6g未満

血圧値改善のポイント【減塩】**①塩分の摂取量を減らす**

調味料を
かけすぎない



調理方法を変える
例）煮物→蒸し物・炒め物

②塩分を排出する

食物繊維、カリウム、
カルシウムを摂る



飲酒をしない人も要チェック！
非アルコール性脂肪肝炎（アルコール以外の原因で肝臓に脂肪が蓄積し、炎症を起こしている）がチェックできます

肝機能異常改善のポイント

- ① アルコールの節制
 - ・禁酒または休肝日を設ける
- ② バランスの良い食生活を意識
 - ・食べ過ぎ・早食いも肝臓に負担をかける
- ③ 適度な運動
 - ・内臓脂肪が減り、脂肪肝の改善につながる
- ④ 質の良い睡眠
 - ・睡眠中に肝臓の修復が進む、毎日6～7時間の安定した睡眠を
- ⑤ ストレスの軽減
 - ・慢性的なストレスは自律神経を乱し、肝臓の働きに影響
- ⑥ タバコを抑える
 - ・喫煙によって発生する活性酸素が肝細胞にダメージ

肝機能**基準値**

数値	AST (GOT)	ALT (GPT)	γ-GTR
基準範囲	30以下	30以下	50以下
要注意	31～50	31～50	51～100
異常	51以上	51以上	101以上

(U/L)

項目	疑われる病気
AST (GOT)	急性肝炎 (AST > ALTが多い) アルコール性肝炎 (AST > ALT) 慢性肝炎 (ALT > ASTが多い) 脂肪肝 (ALT < ASTが主) 肝硬変、肝がんなど
ALT (GPT)	ASTだけ特別高い：溶血性貧血・心疾患も考慮
γ-GTP	胆道閉塞・胆汁うっ滞など胆道系疾患 アルコールによる上昇 薬剤性肝障害など

基準値

検査項目	基準値	単位
総コレステロール	142～248	mg/dL
HDL-コレステロール	38～90 (男) 48～103 (女)	mg/dL
LDL-コレステロール	65～163	mg/dL
中性脂肪	40～234 (男) 30～117 (女)	mg/dL

LH比をチェック！
LH比とは…血管の状態を評価するための指標
LDL-C÷HDL-C

**脂質異常改善のポイント【量より質】****①食事の選び方を工夫する**

おかず



パン

**②「野菜・果物」「海藻類」を取り入れる****基準値**

基準範囲	保健指導（生活習慣改善）	医療機関を受診
空腹時血糖（または随時血糖）	99mg/dL 以下	100mg/dL 以上 126mg/dL 以上
HbA1c	5.5% 以下	5.6% 以上 6.5% 以上
血糖値 やや高め	空腹時血糖 ……100～109mg/dL HbA1c ……5.6～5.9%	糖尿病

高血糖改善のポイント【食事の摂り方】**糖の吸収を緩やかに抑えるための工夫**

- 血糖値を上げない食べ方の基本**
- ・時間厳守！1日3食を規則正しく
 - ・食べる順番：野菜➡タンパク質➡炭水化物
 - ・ゆっくり味わい、一口30回噛むを目標に
 - ・食べ過ぎストップ：腹八分目を意識
 - ・香りと酸味をプラス！薄味でも満足できる工夫



GI値が低い食品を選ぶ

GI値とは…

血糖値の上がりやすさの指標

炭水化物	玄米 そば	うどん パスタ	白米 パン
野菜	薬物野菜 きのこ	さつまいも	人参 かぼちゃ
乳製品 菓子、果物	牛乳 りんご	ゼリー プリン バナナ	チョコ クッキー

低 中 高

メタボリックシンドロームの基準を確認しましょう

検査項目 1つ1つが再検査や精密検査に該当しない場合でも
複数の所見の重なりでメタボに該当する場合もあり、
メタボは生活習慣病のリスクを高めます。

腹囲

男性：85cm以上
女性：90cm以上



右のうち2つ

血圧

収縮期血圧 130mmHg以上
拡張期血圧 85mmHg以上

血糖

空腹時血糖値 110mg/dL以上
HbA1c 6.0%以上

脂質

中性脂肪 150mg/dL以上
HDL-Cho 40mg/dL未満