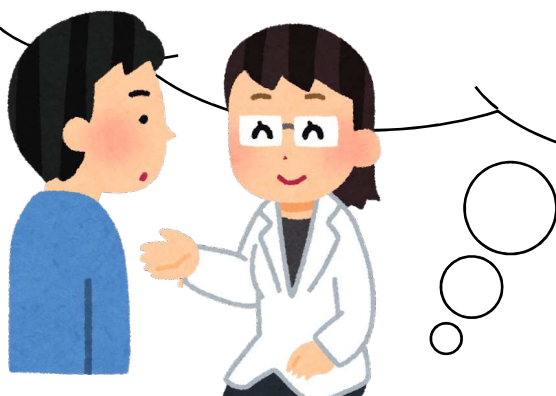


健康づくり健診 検査結果の見方

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。
日本人の死因の上位を占める、がんや心臓病、脳卒中は、生活習慣病に含まれます。

【厚生労働省 e-ヘルスネットより】



生活習慣病の例

食習慣	インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症（家族性のものを除く）、高尿酸血症、循環器病（先天性のものを除く）、大腸がん（家族性のものを除く）、歯周病等
運動習慣	インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症（家族性のものを除く）、高血圧症等
喫煙	肺扁平上皮がん、循環器病（先天性のものを除く）、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病等
飲酒	アルコール性肝疾患等

次のページに健診結果の基準を掲載しています。

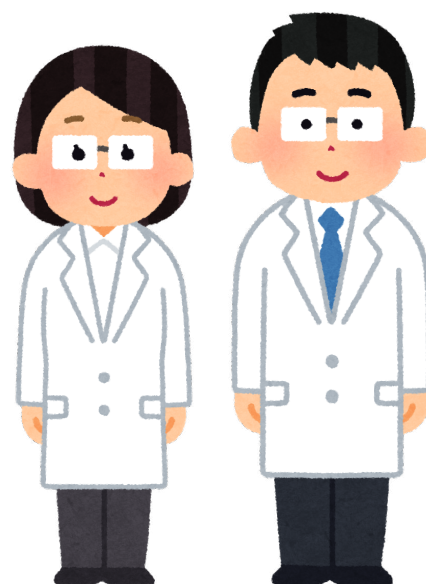
ご自身の健診結果と見比べ、生活習慣の改善のための基準にご活用ください！

気になる結果があるかたはお気軽にご相談ください。

目黒区保健所 保健予防課

TEL：03-5722-9396

FAX：03-5722-9508



検査項目		基準値	単位	検査の説明		
身体計測	BMI	18.5～24.9		身長と体重から計算した体格のバランスです。 25以上は「肥満」、18.5未満は「やせ」の体型です。 22前後が最も病気が少ない体型といわれています。		
	たんぱく	(-)		腎疾患や尿路疾患の指標となります。運動後に陽性になることもあります。		
尿検査	糖	(-)		糖尿病の指標となります。過食やストレスで陽性になることもあります。		
	潜血	(-)		腎疾患や尿路疾患の指標となります。 生理前後や運動後に陽性になることもあります。		
血圧測定	血圧	収縮期血圧	130 未満	mmHg	血圧とは、心臓から送り出された血液によって、血管の壁にかかる圧力のことです。 高血圧症や低血圧症の指標となります。 血圧の高い状態が続くと動脈硬化の原因となります。	
		拡張期血圧	85 未満			
肝機能検査	AST (GOT)	0～30	U/L	肝臓の機能の指標になります。 肝臓に負担がかかっている時に数値が高くなり、脂肪肝、肝硬変、肝炎、胆石などで数値が高くなります。 適量を超えた飲酒や薬の服用でも数値が高くなります。		
	ALT (GPT)	0～30				
	γ-GT (γ-GTP)	0～50				
脂質検査	LDL コレステロール	60～119	mg/dL	動脈硬化を促進させてしまう悪玉コレステロールです。 数値の高い状態が続くと動脈硬化の原因となります。		
	HDL コレステロール	40 以上			動脈硬化を予防してくれる善玉コレステロールです。 数値の低い状態が続くと動脈硬化の原因となります。	
	中性脂肪	30～149			数値の高い状態が続くと動脈硬化の原因となります。	
腎機能検査	尿酸	2.1～7.0	mg/dL	腎臓の機能や痛風・尿路結石の指標となります。 数値の高い状態が続くと動脈硬化の原因となります。		
	クレアチニン	男性			1.00 以下	腎臓の機能の指標となります。 腎炎などで腎臓の機能が低下すると値が高くなります。 脱水で高い値を示すこともあります。
		女性			0.70 以下	
糖代謝	血糖	空腹時	60～99	mg/dL	糖尿病の指標となります。数値が高いと糖尿病の可能性があります。 医療機関でより詳しい検査で確認する必要があります。	
血液像検査	白血球数		3200～9000	/μL	細菌・ウイルスの感染や炎症の指標となります。	
	赤血球数	男性	430～570	万/μL	貧血や多血症、骨髄性疾患の指標となります。	
		女性	376～500			
	血色素量 (ヘモグロビン)	男性	13.1～16.3	g/dL	数値が低い場合は貧血が疑われます。 数値が高い場合は多血症が疑われます。	
		女性	12.1～14.5			
	ヘマトクリット	男性	39.8～51.9	%	脱水やストレスで高い値を示すこともあります。	
		女性	34.3～45.0			
	MCV		80～101	fL	貧血の種類を診断する指標となります。	
	MCH		26.4～34.6	pg	赤血球数、血色素量、ヘマトクリットから計算します。	
MCHC		30.7～36.4	%			
血小板		14.5～32.9	万/μL	骨髄性疾患や肝硬変などの指標となります。		

注) 基準値は、医療法人社団綜友会が「日本人間ドック学会判定区分」をもとにして定めているものです。検査方法や性別、年齢などで若干の個人差があるため、検査機関で基準が異なる場合があります。