～　健診からはじめる生活習慣の改善　～

健診の結果を活かして健康づくり

年に1度は健診を受けて健診結果を確認し、しなやかな血管を守りましょう。

おもな検査項目と健診判定値

現在の健康状態に問題ありません

生活習慣の改善が必要です

医師の診察が必要な値です。重症化を予防するため、早めに医療機関を受診しましょう

参考：厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】」

検査項目 ＜単位＞			基準範囲	保健指導判定値	受診勧奨判定値	この検査でわかること
BMI(Body Mass Index)			18.5～24.9	25.0～29.9	30.0以上	数値が18.5未満は低体重、25以上だと肥満です。
腹　囲 ＜cm＞			男性：85未満	男性：85以上	—	内臓脂肪が過剰にたまると、糖尿病や心筋梗塞、脳卒中を引き起こしやすくなります。
			女性：90未満	女性：90以上	—	
血 圧 ＜mmHg＞			（収縮期）130未満かつ（拡張期）85未満	（収縮期）130以上（拡張期） 85以上	（収縮期）140以上（拡張期） 90以上	高血圧の状態が続くと動脈硬化を招きやすく、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす要因になります。
血中脂質	中性脂肪(トリグリセリド／TG) ＜mg/dl＞		150未満	150～229	300以上	食べ過ぎや飲み過ぎ、肥満によって数値が高くなり、動脈硬化の発症・進行を促進します。
	HDLコレステロール ＜mg/dl＞		40以上	35～39	35未満	血管内の悪玉コレステロールをとり去り、動脈硬化を予防します。値が低いと動脈硬化のリスクが高まります。
	LDLコレステロール ＜mg/dl＞		120未満	120～139	140以上	悪玉コレステロールともいい、量が多くなると血管の内側に付着してたまり、動脈硬化を進行させます。
血糖	空腹時血糖(BS) ＜mg/dl＞		100未満	100～125	126以上	血糖とは血液中のブドウ糖のこと。血糖値が高い状態が続くと糖尿病と診断されます。
	ヘモグロビンA1c(HbA1c) ＜%＞		NGSP　5.6未満	5.6～6.4	6.5以上	過去1～2か月の平均的な血糖の状態を調べることができます。糖尿病が疑われたときの検査として有効です。
	尿　糖		（－）マイナス	（±）	（＋）	尿中に含まれるブドウ糖。糖尿病などで血糖値が高くなりすぎると、尿に糖がもれ出てきます。
肝機能	AST(GOT) ＜U/l＞		30以下	31～50	51以上	ASTのほとんどは肝細胞に含まれ、この数値が高いとウイルス性肝炎、アルコール性肝炎、脂肪肝などの肝臓障害が疑われます。 また、ALTとASTは肝臓の障害の程度を示すため、2つの数値を比較することで病気の種類を推測できます。
	ALT(GPT) ＜U/l＞		30以下	31～50	51以上	
	γ－GT(γ－GTP) ＜U/l＞		50以下	51～100	101以上	肝臓障害の発見の手がかりとなり、アルコール常飲者では数値が高くなることから、アルコール性肝炎発見の指標ともなります。
尿酸(UA) ＜mg/dl＞			7.0以下	7.1～7.9	8.0以上	尿酸が過剰な状態を高尿酸血症といい、痛風を招き、全身の血管をいため、腎機能障害等を引き起こしやすくなります。
腎機能	クレアチニン(CRE) ＜mg/dl＞		男性：～1.0	男性：1.01～1.49	男性：1.50以上	老廃物の一種。腎機能が低下すると、血液中に増加します。
			女性：～0.8	女性：0.81～1.29	女性：1.30以上	
	eGFR ＜ml/分/1.73㎡＞	40歳未満	60以上	—	60未満	腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示しており、この値が低いほど腎臓の働きが悪いことになります。 eGFRは、クレアチニン値と年齢と性別から計算ができます。
		40～70歳未満		50～59	50未満	
		70歳以上		40～59	40未満	
	尿たんぱく		（-）マイナス	（±）	（＋）	たんぱくは通常は尿に現れるものではありませんが、腎臓に異常がある場合に尿にもれ出てくることがあります。
貧血	赤血球数(RBC) ＜×10^4g/μl＞		男性：410～556	男性：409以下	—	血液中の赤血球の数。減少すると貧血が疑われます。
			女性：373～490	女性：372以下	—	
	血色素(ヘモグロビン) ＜g/dl＞		男性：13.1～18.0	男性：12.1～13.0	男性：12.0以下	赤血球数、ヘマトクリットとともに、貧血の検査です。
			女性：12.1～15.5	女性：11.1～12.0	女性：11.0以下	
	ヘマトクリット ＜%＞		男性：39.0～52.0	男性：38.9以下	—	一定量の血液中に含まれる血球の容積の割合。 減少すると貧血が疑われます。
			女性：34.0～48.0	女性：33.9以下	—	

特定健診は、40歳～74歳の方を対象とした健診です。会社等にお勤めの方は、加入している保険者にお問合わせの上、受診してください。
岡谷市国民健康保険加入者の方は、市から受診券が送付されておりますので、市内の実施医療機関にご予約の上、受診してください。

◆お問合わせ先：岡谷市役所　電話　0266-23-4811（代表）　**▸特定健診について：医療保険課（内線1186）**
▸健診結果のご相談：健康推進課（内線1184）