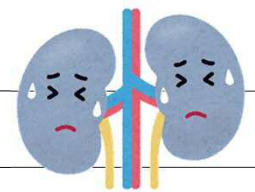
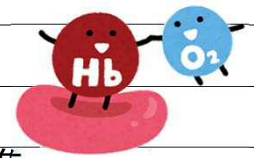


徐々に変化している数値がありませんか？ **毎年の数値の変化に注目！**
 ちょっとした異常値も、**生活習慣の黄色信号**と捉え、生活習慣の改善を心がけましょう。
 健康に関する相談は富士市 健康政策課(電話64-8992)

健診項目		解 説
BMI (※1)		“肥満” や “やせすぎ” を判定する体格指数です。 (計算式) BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
血圧		心臓が血液を送り出すときに 血管に加わる圧力 。「収縮期血圧」は、心臓から送り出された血液の動脈壁に加わる最も高い圧力、「拡張期血圧」は、心臓に戻るときの動脈壁にかかる圧力が最も低い圧力をいう。圧力が高いと 血管に傷がつきやすくなる 。
尿検査	尿糖	尿に含まれる糖で 血糖値が高いと+になる 。
	尿蛋白	尿に含まれる蛋白。腎臓から尿道までの、 尿の通り道の病気を調べる 。
血液検査	中性脂肪	糖質、脂質、アルコールのとり過ぎ、肝臓・胆道・腎臓の病気などで上昇する。主にエネルギーとして利用され、残りは脂肪として体内に蓄積される。
	HDLコレステロール	善玉コレステロールとも言われる。余分なLDLコレステロールを回収する。
	LDLコレステロール	悪玉コレステロールとも言われる。 血管壁にたまり動脈硬化を促進 する。
	GOT (AST)	肝臓や心筋に多い酵素。これらの臓器や組織が壊れると血液中に増加する。
	GPT (ALT)	肝臓に多い酵素。肝臓の細胞が壊れると血液中に増加する。
	γ-GT (γ-GTP)	飲酒と関わりの強い酵素。アルコール性肝炎などで上昇する。
	空腹時血糖 (※2)	血液中に含まれるブドウ糖の量。 糖尿病の診断基準 。
	HbA1c	過去1~2か月の血糖の平均値を推定できる。 糖尿病の診断基準 。
	赤血球数	血液中の赤血球の数。赤血球は、肺で取り入れた酸素を全身に運び、不要となった二酸化炭素を回収して肺に運ぶ核のない細胞。
	ヘモグロビン	赤血球の中の赤い物質。赤血球が酸素を運ぶのに使う。不足すると酸素が十分運べない。
	ヘマトクリット	血液中に占める赤血球の割合。 貧血の診断基準 。
	血清クレアチニン	血液中の老廃物。通常は尿から排泄されるが、 腎臓の排泄機能低下で上昇 する。 血清クレアチニン値と性別・年齢から算出。
	eGFR	腎臓のろ過機能表し、 腎機能低下で下がる 。
	血清尿酸	細胞内のたんぱく質(プリン体)の代謝産物。 痛風の原因物質 。
心電図	心臓が発する電流の波形。 心臓全体の働きを調べる ことができる。	



※1 厚生労働省より示された目標とするBMIの範囲

年齢	目標とするBMI
50~64歳	20.0~24.9
65歳以上	21.5~24.9

日本人の食事摂取基準2020より



※2 食後10時間未満の採血のときは「随時血糖」。200mg/dl以上の場合は医師の指示に従いましょう。

令和3年度版

後期高齢者医療制度による「健康診査」でわかること

～ 健診は、受けた後が肝心 ～



健診項目			判定区分				
			A.異常なし	B.生活習慣改善レベル	D.受診勧奨レベル		
身体測定 BMI	50歳～69歳		20.0～24.9	19.9以下 25.0以上			
	70歳以上		21.5～24.9	21.4以下 25.0以上			
血压	収縮期血压	mmHg	129以下	130～139	140以上		
	拡張期血压	mmHg	84以下	85～89	90以上		
尿検査	尿糖		-	±	+～		
	尿蛋白		-	±	+～		
血液検査	脂質	中性脂肪(TG)	mg/dl	30～149	150～299	300以上	
		HDLコレステロール	mg/dl	40以上	35～39	34以下	
		LDLコレステロール	mg/dl	60～119	120～139	140以上	
	肝機能	GOT (AST)	U/l	0～30	31～50	51以上	
		GPT (ALT)	U/l	0～30	31～50	51以上	
		γ-GT (γ-GTP)	U/l	0～50	51～100	101以上	
	血糖	空腹時血糖	mg/dl	99以下	100～125	126以上	
		HbA1c (NGSP値)	%	5.5以下	5.6～6.4	6.5以上	
	貧血	赤血球数	万/μ	男性	400～539	360～399 / 540～579	359以下 / 580以上
			女性	360～489	330～359 / 490～519	329以下 / 520以上	
		ヘモグロビン (色素量)	g/dl	男性	13.1～16.6	12.1～13.0 / 16.7～17.9	12.0以下 / 18.0以上
			女性	12.1～14.6	11.1～12.0 / 14.7～15.9	11.0以下 / 16.0以上	
		ヘマトクリット	%	男性	38.5～48.9	35.4～38.4 / 49.0～52.8	35.3以下 / 52.9以上
			女性	35.5～43.9	32.4～35.4 / 44.0～46.9	32.3以下 / 47.0以上	
	腎機能	血清クレアチニン	mg/dl	男性	1.00以下	1.01～1.29	1.30以上
女性			0.70以下	0.71～0.99	1.00以上		
eGFR		ml/分/1.73m ²	60.0以上	45.0～59.9	44.9以下		
尿酸	血清尿酸	mg/dl	6.9以下		7.0以上		
心電図			異常なし	軽度異常	要精密検査		

健診結果に「**D**」判定があったら必ず受診してください。
 受診には、「健診結果」と「保険証」が必要です。
 主治医のいる方は、結果票を見せてご相談ください。

