

## 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：03-5722-9890



| 検査項目  |                  |    | 基準値       | 単位                      | 検査の説明                                                                                                                                                     |
|-------|------------------|----|-----------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 身体計測  | BMI<br>(体格指数)    |    | 18.5～24.9 | kg/m <sup>2</sup>       | BMI（体格指数）＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)。<br>25以上で肥満、18.5未満は低体重と判定されます。<br>標準体重＝身長（m）×身長（m）×22。<br>標準体重に近づけるよう生活習慣を見直しましょう。                                           |
| 尿検査   | 蛋白               |    | （－）       |                         | 陽性の場合、腎機能障害、尿路感染症等が疑われますが、病気でなくとも激しい運動の後に尿蛋白がでることがあります。                                                                                                   |
|       | 糖                |    | （－）       |                         | 陽性の場合、糖尿病、甲状腺機能亢進症や腎性糖尿などが疑われます。                                                                                                                          |
|       | 潜血               |    | （－）       |                         | 尿路系からの出血（炎症、結石、腫瘍等）が疑われますが、女性では月経時の出血の混入も考えられます。                                                                                                          |
| 血圧測定  | 収縮期              |    | 129以下     | mmHg                    | 望ましい血圧は収縮期120未満かつ拡張期80未満です。若年者においても、血圧が高いほど脳卒中、心筋梗塞、心疾患、慢性腎臓病などにかかる率や死亡率が高くなります。                                                                          |
|       | 拡張期              |    | 84以下      |                         |                                                                                                                                                           |
| 肝機能検査 | AST（GOT）         |    | 30以下      | U/L                     | 筋肉や肝細胞に多く含まれる酵素で、主に肝炎、脂肪肝、筋肉の炎症や外傷、心筋梗塞で増加します。                                                                                                            |
|       | ALT（GPT）         |    | 30以下      |                         |                                                                                                                                                           |
|       | γ-GT（γ-GTP）      |    | 50以下      | U/L                     | 肝臓や膵臓、腎臓に存在する酵素で、肝臓や胆道等に何らかの問題があるときに上昇するほか、酒量の影響を受けます。                                                                                                    |
| 脂質検査  | LDLコレステロール       |    | 60～119    | mg/dL                   | 高脂血症は、高脂肪食、高カロリー食、酒の飲みすぎなどで増加しますが、遺伝的な要素（体質）も大きく関与します。食事、運動等で改善しなければ服薬治療も必要になります。LDLは悪玉のコレステロールで、増加すると動脈硬化の原因になります。HDLは善玉のコレステロールで、動脈硬化を防ぐ作用があります。        |
|       | HDLコレステロール       |    | 40以上      |                         |                                                                                                                                                           |
|       | 中性脂肪（トリグリセライド）   |    | 30～149    |                         |                                                                                                                                                           |
| 腎機能検査 | 尿酸               |    | 2.1～7.0   | mg/dL                   | 痛風の原因となる物質で、プリン体の分解によって生じます。高値が続けば治療が必要です。                                                                                                                |
|       | クレアチニン           | 男性 | 1.00以下    |                         | 尿中に排泄されますが、腎機能障害があると血液中に増加します。                                                                                                                            |
|       |                  | 女性 | 0.70以下    |                         |                                                                                                                                                           |
|       | eGFR             |    | 60.0以上    | mL/分/1.73m <sup>2</sup> | クレアチニン値を性別、年齢で補正して算出した数値です。数値が低いと腎機能が低下していることを意味します。                                                                                                      |
| 糖代謝   | HbA1c<br>(NGSP)  |    | 5.5以下     | %                       | ヘモグロビンと糖が結合したもので、1～2ヶ月間の平均血糖値を反映しています。<br>(採血時の食事に影響されません)                                                                                                |
| 血液像検査 | 白血球数             |    | 3100～8400 | /μL                     | からだの中に細菌が侵入してくると増加します。極端に増加や減少した場合には二次検査が必要です。                                                                                                            |
|       | 赤血球数             | 男性 | 438～577   | 10 <sup>4</sup> /μL     | 赤血球はからだの中の細胞に酸素を運ぶ役割をします。貧血があると赤血球や血色素（ヘモグロビン）、ヘマトクリットの数値が減少します。<br><br>MCVは赤血球の体積を表します。<br><br>MCHは赤血球に含まれる血色素量を表します。<br><br>MCHCは赤血球体積に対する血色素量の割合を示します。 |
|       |                  | 女性 | 376～516   |                         |                                                                                                                                                           |
|       | 血色素量<br>(ヘモグロビン) | 男性 | 13.1～16.3 | g/dL                    |                                                                                                                                                           |
|       |                  | 女性 | 12.1～14.5 |                         |                                                                                                                                                           |
|       | ヘマトクリット          | 男性 | 40.4～51.9 | %                       |                                                                                                                                                           |
|       |                  | 女性 | 34.3～45.2 |                         |                                                                                                                                                           |
|       | MCV              | 男性 | 83～101    | fL                      |                                                                                                                                                           |
|       |                  | 女性 | 80～101    |                         |                                                                                                                                                           |
|       | MCH              | 男性 | 28.2～34.7 | pg                      |                                                                                                                                                           |
|       |                  | 女性 | 26.4～34.3 |                         |                                                                                                                                                           |
|       | MCHC             | 男性 | 31.8～36.4 | %                       |                                                                                                                                                           |
|       |                  | 女性 | 31.3～36.1 |                         |                                                                                                                                                           |
|       | 血小板              |    | 14.5～32.9 | 10 <sup>4</sup> /μL     |                                                                                                                                                           |

注)基準値は、医療法人社団同友会が「日本人間ドック・予防医療学会 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。