健診結果を確認しましょう！

自覚症状がなくても検査項目に異常があった場合は、改善に努めましょう。
また、検査結果が基準値の範囲内でも、年々数値が悪化している場合は注意が必要です。

① 主な検査項目と健診判定値一覧

	検査項目 ★メタボリックシンドローム判定に関連する検査	検査の目的・考え方	基準値以上で疑われる病気	基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
肥満	腹囲(cm) ★	内臓脂肪の量を反映する。	内臓脂肪が蓄積している可能性がある。	男…84.9以下 女…89.9以下	男…85.0以上 女…90.0以上	
	BMI ★	身長と体重から割り出す肥満の指標となる。		18.5～24.9	25以上 18.4以下	
血圧	最高血圧(mmHg) ★	血管の老化・動脈硬化を調べる。	血管が傷ついたり瘤(こぶ)ができたりすることで、動脈硬化が進む。その結果、狭心症や心筋梗塞、脳出血や脳梗塞を発症する可能性がある。	129以下	130～159	160以上
	最低血圧(mmHg) ★			84以下	85～99	100以上
脂質	中性脂肪(mmHg) ※空腹時のみ ★	動脈硬化の進み具合の指標となる。		30～149	150～499	500以上 29以下
	HDLコレステロール(mg/dl) ★			40以上	30～39	29以下
	LDLコレステロール(mg/dl)			60～119	120～179	180以上 59以下
血糖	HbA1c(NGSP値)(%) ★	細胞内に取り込まれず尿中に排出されたり、血液中に余ったブドウ糖の量から糖の代謝異常を調べる。	糖尿病の可能性がある。	5.5以下	5.6～6.4	6.5以上
	尿糖			－(陰性)	±以上	
肝機能	AST(GOT)(IU/l)	肝臓・筋肉・心臓の組織の障害を調べる。	心筋梗塞、肝硬変、肝炎、脂肪肝の可能性がある。	30以下	31～50	51以上
	ALT(GPT)(IU/l)	肝臓の障害に顕著に反応する。		30以下	31～50	51以上
	γ-GT(γ-GTP)(IU/l)	飲酒による肝臓の障害を調べる。	胆道の異常や肥満、脂肪肝の可能性がある。	50以下	51～100	101以上
腎機能	血清クレアチニン(mg/dl)	腎臓の尿をこし出す力の指標となる。	腎機能低下の可能性がある。	男…1.00以下 女…0.70以下	男…1.01～1.29 女…0.71～0.99	男…1.30以上 女…1.00以上
	尿酸(mg/dl)	血液中の濃度が高くなると、結晶化して血管を傷つける。	痛風を発症する可能性がある。	2.1～7.0	7.1～8.9 2.0以下	9.0以上
	尿たんぱく	臓器や組織に障害がある場合に発生する。	腎機能低下の可能性がある。	－(陰性)	±、+(陽性)	++以上
	eGFR ml/分/1.73㎡	腎臓が老廃物を排泄する能力を示す。	慢性的な腎機能低下の可能性がある。 一般に加齢とともに値は低くなる傾向がある。	60.0以上	45.0～59.9	44.9以下
＊詳細検査	貧血検査 血色素量(g/dl)	赤血球に含まれるたんぱくの一種。 低値では、貧血が疑われる。		男…13.1～16.3 女…12.1～14.5	男…16.4～18.0 12.1～13.0 女…14.6～16.0 11.1～12.0	男…18.1以上 12.0以下 女…16.1以上 11.0以下
	心電図検査	心臓が動いている時に発生する弱い電流の変化から、心臓の筋肉の異常や脈の不整がないかを調べる。 どこの流れが悪いかをみることで、心臓細胞に血液がしっかりと行き渡っているかが分かる。				
	眼底検査	眼球の後ろ側にある網膜の血管は、体の外から脳の血管の状態を推測できる唯一の血管。網膜の血管動脈が狭く細くなっていないか、ねじれていないか等をみることで脳や心臓の血管障害の程度を知る手がかりとなる。				

*医師の判断に基づき選択的に実施する項目　　※中性脂肪は、空腹時の採血値のみ判定します。

② 総合判定はどうでしたか？

受診結果報告書の右下 **総合判定** を確認ください。

A：異常なし
今回の健診では、特に異常は認められませんでした。今後も健康維持につとめ、年一回は必ず健診を受けましょう。

B：軽度異常
今回の健診で、軽度の異常が認められます。このまま変化がなければ、特に問題はありませんが、この機会に食事や運動面等の生活習慣を見直しましょう。

C：要再検査・生活改善
今回の健診で、異常が認められます。経過を観察するとともに、食事や運動面等について保健師や管理栄養士に相談し、生活習慣を見直しましょう。

→ ★保健センターの健康相談日をご利用ください。（裏面参照）
★「あなたのからだナビ」をご利用ください。（裏面参照）

D：要精密検査・治療
今回の健診で、医療機関での精密検査や治療が必要と判定されました。早めに受診し、詳しい検査や治療を開始しましょう。また、治療の効果を上げるために生活習慣も見直しましょう。

→ 受診結果をご持参のうえ、医師にご相談ください。

E：治療中
現在治療中の疾患があります。ひきつづき主治医に相談し、治療をお続けください。

BMI(体格指数)が25以上に該当する方には、
備考欄に減量目標が表示されます。

減量目標とは：肥満症治療指針より、複数の健康障害が改善するといわれる減量の目安。25≦BMI<35は現体重の-3%、BMI≧35は-5%

備考
あなたの減量目標(※)は-2kgです。　※現体重の-3%で設定

このように表示されます

肥満症診療ガイドライン2022より
肥満の定義　脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態で、体格指数(BMI=体重[kg]/身長[㎡])≧25のもの

肥満症の定義
肥満があり、肥満に起因ないし関連する健康障害を合併するか、その合併が予測され、医学的に減量を必要とする病態

肥満には、病気や治療の副作用によって引き起こされる場合もあります

裏面へ →

↘つづき

健診は、受けることが目的ではありません。
健診結果から自分の身体に起こっていることを理解し、自分の身体に応じた治療や生活を選択することが大切です！

③ 特定保健指導の対象となる方

あなたの腹囲は？　男性：85cm以上　女性：90cm以上

- はい
- いいえ

高血圧	収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧が85mmHg以上	☑
血　糖	空腹時血糖100mg/dl以上 または HbA1c5.6%以上	☑
脂質異常	中性脂肪が150mg/dl以上 または HDLｺﾚｽﾃﾛｰﾙ値が40mg/dl未満	☑
喫　煙	喫煙あり ※上記1つ以上で該当のときのみカウント	☑

BMIが25以上
- はい → 左記項目の中で該当項目数
- いいえ → 0個 情報提供

☑の数	0個	1個	2個以上	1～2個
支援レベル	情報提供	動機づけ支援	積極的支援	動機づけ支援

積極的支援 ☹	動機づけ支援 😐	情報提供 ☺
血管を痛めるリスクが重なり始めています。	血管を痛めるリスクが出現し始めています。	リスクが低い状態です。

あなたは特定保健指導の対象です。
保健指導を受け、生活習慣を改善しましょう。 → ④ 健康相談

※高血圧・血糖・脂質異常で治療中の方は情報提供になります。
※65歳以上の方は、☑が2個以上でも動機づけ支援になります。

④ 健康相談 要予約

保健師や管理栄養士から、健診結果や生活習慣の改善等についての相談が受けられます。

健康相談ご希望の方は、下記の予約先に**「希望の日時」「会場」を2日前までに、お申し込み**ください。

会　場	実施日(毎週)	受付時間
福光保健センター（公立南砺中央病院3階）	月・火・木	9:30～11:30
地域包括ケアセンター（井波保健センター）	水・金	
平保健センター	予約日	予約指定時間

健診結果説明会 要予約

メタボリックシンドロームや特定保健指導の該当者及び、要精密検査・治療と判定された方には、保健師や管理栄養士が結果を説明し、「手渡し」でお返ししています。

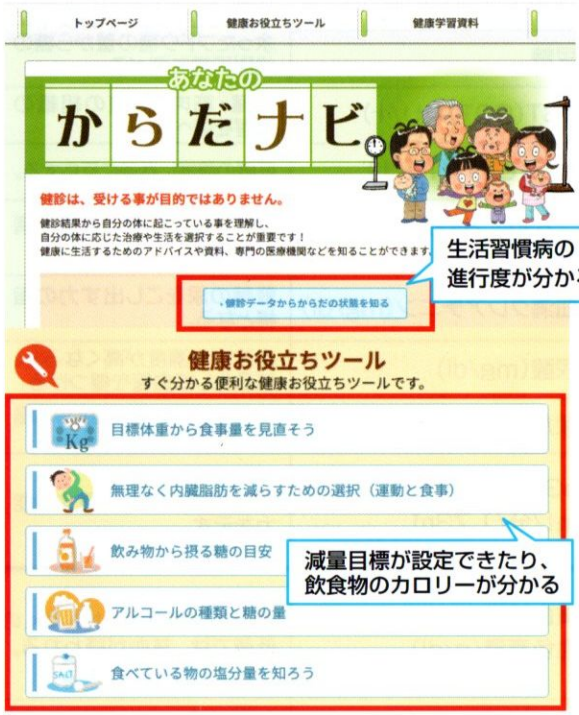
対象者には、説明会の案内を送付します。

⑤ あなたのからだをナビゲート

スマホやタブレット、パソコンを使って

健診結果からあなたの体をチェックしよう！

・専用二次元コード　を読み込む



お問い合わせ 予約先

南砺市健康課健康増進係
南砺市福光保健センター
南砺市平保健センター

電話 0763-23-2027
0763-52-1767
0763-66-8026
（不在時は福光保健センターに転送されます）

FAX 0763-82-4657
0763-52-6511
0763-66-8027

住所 南砺市北川166番地1（地域包括ケアセンター）
南砺市梅野2007番地5（公立南砺中央病院3階）
南砺市下梨2271番地