

メタボリックシンドローム判定	
腹 囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上	血糖高値 うち2つ該当 →メタボリックシンドローム 血圧高値 うち1つ該当 →メタボリックシンドローム予備群 脂質異常



健診項目	解 説
腹 囲	内臓脂肪の蓄積の程度がわかる。
B M I	肥満を判定する体格指数 ■BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) ※2
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、心臓に戻るときに動脈壁にかかる最も低い圧力をいう。
尿 糖	尿中に含まれる糖で血糖値が高いと+になる。
尿 蛋 白	尿中に含まれる蛋白。腎臓から尿道までの、尿の通り道の病気を調べる。
中性脂肪(TG)	糖質、脂質、アルコールのとり過ぎや、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。
G O T (A S T)	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。
G P T (A L T)	肝臓に多い酵素。肝細胞が壊れると血液中に増加する。
γ-GT (γ-GTP)	飲酒と関わりが強い酵素。アルコール性肝炎などで上昇する。
空腹時血糖 ※1	血液中に含まれるブドウ糖の量。糖尿病の診断基準。
HbA1c(NGSP値)	過去1~2ヶ月の血糖の平均値が推定できる。
赤 血 球 数	肺で取り入れた酸素を全身に運び、不要になった二酸化炭素を回収して肺に運ぶ。
ヘモグロビン	赤血球の中の赤い物質。酸素を運ぶ。
ヘマトクリット	血液中に占める赤血球の割合。
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、腎臓の排泄機能が低下すると上昇する。
e G F R	血清クレアチニン値と性別・年齢から算出。腎臓のろ過機能を表し、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。心臓全体の動きを調べることができる。
眼 底 検 査	動脈硬化の程度、高血圧、糖尿病による眼の合併症等を調べることができる。

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

※2 BMI 目標値(厚生労働省)

年 齢	目標とするBMI
18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65~74歳	21.5~24.9

日本人の食事摂取基準2020より

結果により富士市健康政策課、地域保健課(フィランセ内)の保健師、管理栄養士がご連絡をさせていただきますのでご了承ください。



(発行) 富士市国民健康保険 富士市国保年金課 電話：0545-55-2917

マイナポータルで、令和2年度以降の健診結果が確認できます。

令和5年度版 富士市国民健康保険

健診を受けてくれたあなたに、ふじ健康ポイント100ポイントプレゼント

イベントコードは

特定健診の結果からわかること

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	腹 囲 cm	男性	84.9以下	85.0以上		
		女性	89.9以下	90.0以上		
	B M I ※2		18.5~24.9	18.4以下25.0以上		
血 圧		収縮期血圧 mmHg	129以下	130~139	140以上	
		拡張期血圧 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 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	1.09以下	1.10~1.29	1.30以上	
		女性	0.79以下	0.80~0.99	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	
	眼 底 検 査		所見なし	所見あり	所見あり	

※受診勧奨レベルの値があるときは、速やかに受診して医師の指示に従いましょう!