

令和6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

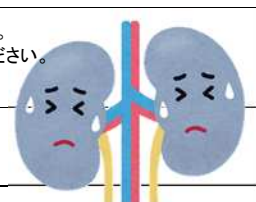
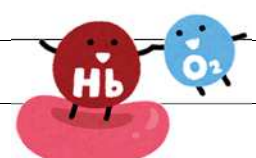


健 診 項 目			判 定 区 分			
			A.異常なし	B.生活習慣改善レベル	D.受診勧奨レベル	
身体計測	BMI		18.5~24.9	18.4以下、25.0以上		
血圧	収縮期血圧	mmHg	129以下	130~139	140以上	
	拡張期血圧	mmHg	84以下	85~89	90以上	
尿検査	尿糖		-	±	+~	
	尿蛋白		-	±	+~	
血液検査	脂質	空腹時中性脂肪(TG)	mg/d l	30~149	150~299	300以上
		HDLコレステロール	mg/d l	40以上	35~39	34以下
		LDLコレステロール	mg/d l	60~119	120~139	140以上
	肝機能	AST (GOT)	U/ l	0~30	31~50	51以上
		ALT (GPT)	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/d l	99以下	100~125	126以上
		H b A 1 c (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 (血色素量) g/d l	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/d l	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「^{ディー}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。結果により、健康政策課の保健師、管理栄養士がご連絡させていただくことがありますので御了承ください。

徐々に変化している数値がありませんか？ **毎年の変化に注目！**
 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 尿中に含まれる糖で 血糖値が高いと+ (プラス) 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 。
血液検査	空腹時中性脂肪 (※2) 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に たまる 。
	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。 動脈硬化を促進 する。
	GOT (AST) 肝臓や心筋に多い酵素。肝臓や心臓などの臓器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 (※3) 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細胞。(貧血で足りなくなると全身が慢性的な酸素欠乏になる。)
	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。
	eGFR 血清クレアチニン値と性別・年齢から算出。 腎臓のろ過機能表し、 腎機能低下で下がる 。 <small>腎臓の細胞は再生しません。この値の変化にはご注意ください。</small>
	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
 太りすぎも やせすぎも注意が必要です。

※2 食後10時間未満の採血のときは
 「随時中性脂肪」で、300mg/dl以上の場合
 は医師にご相談ください。

※3 食後10時間未満の採血のときは
 「随時血糖」で、126mg/dl以上の場合
 は医師にご相談ください。