

健康診断結果の見方と 生活習慣病



県北地域保健・職域保健連携推進連絡会
(事務局: 県北保健福祉事務所 健康増進課)

1 健康診断等の目的



生活習慣病やその他の病気の早期発見、早期治療につなげることができる。

メリット

1. 自覚症状のない病気、特に生活習慣病を予防できる
2. 健診後の保健指導で、健康改善やダイエットについてサポートを受けることができる
3. 緊急入院するような脳卒中や心筋梗塞など重篤な疾患の兆候が発見できる
4. 疾患予防・早期発見により、長期入院・長期治療しなくて済むので、本人はもちろん、家族にとっても負担が少ない
5. みんなが健康になれば、保険料の値上げを防ぐことができる

2 健康診断の種類



○特定健康診査

医療保険者（国民健康保険、健康保険組合、共済組合）には、1年に1回、40～75歳未満の人を対象に義務付けられている。

○定期健康診断

労働安全衛生法に基づき、職場で年に1回実施される。40～75歳未満の人は、職場でこの健診を受けることで、特定健康診査を受診したことになる。

○自治体では

各種がん検診、歯周疾患検診、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診などが行われている。

3 基準値の意味



- 基準値とは・・・現時点では健康と考えられる人の95%が含まれる範囲。
20～60歳くらいまでの健康な人の検査成績をもとに、上限と下限の2.5%ずつを除外したもので、残りの95%の人の数値が基準範囲とされている。
※健康な人でも、基準値をやや外れることがある。基準値が絶対的なものではなく、いくつかの検査を組み合わせることで総合的に判断する。
- 経年変化に注目
健診は毎年受診することで経年的な変化を見ることができ、より細やかな早めの対応につながる。

再検査、精密検査が必要と言われたら・・・

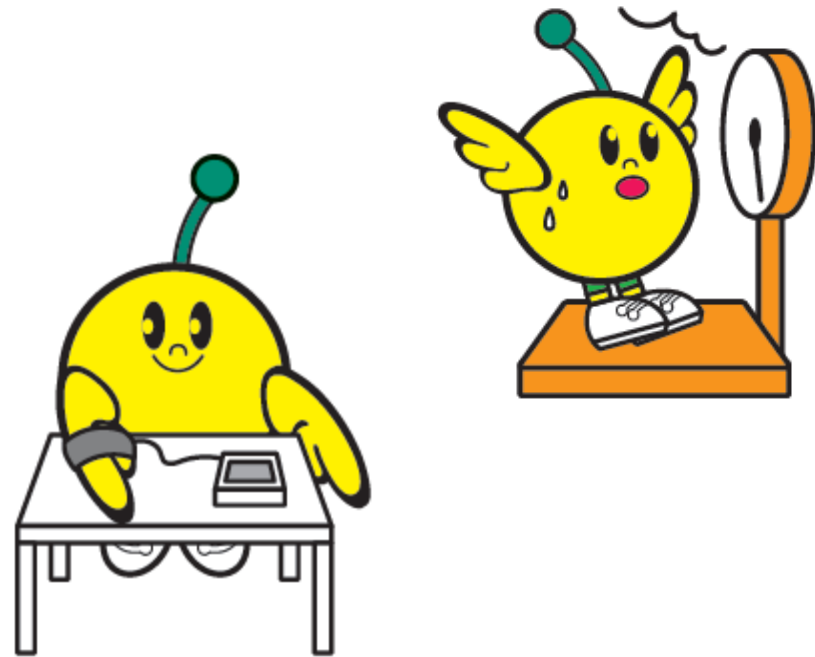
○迷わず受診しましょう！

- ・早期であればあるほど、治療効果が上がる確率が高くなる
- ・医療費も安く済む

精検までが健診・検診です！

不安な毎日を過ごすよりも、再検査を受けて早期発見、早期治療につなげましょう！

4 健診の各項目について



主な健診項目と検査の目的(身体・血圧等)

検査項目	基準値	検査の目的・検査で分かること	発症しやすい病気
BMI	18.5以上25.0未満	身長、体重からBMIを計算し、「 肥満 」「 やせ 」を判定する。	肥満
腹囲	男性:85cm未満 女性:90cm未満	メタリックシンドローム判定 のベースとなる内臓脂肪の蓄積度合いを調べる。	
血圧測定	収縮期血圧:130mmHg未満 拡張期血圧:85mmHg未満	血圧 の状態を調べる。	高血圧
心電図	異常なし	心機能 の状態を調べる。	心臓病



主な健診項目と検査の目的①

検査項目	基準値	検査の目的・検査でわかること	発症しやすい病気
中性脂肪	150mg/dl未満	増えすぎは、 肥満や脂肪肝、動脈硬化の原因 となる。	脂質異常症
HDLコレステロール	40mg/dl以上	HDLコレステロールには、血管壁に付着したコレステロールを運び去る役割があり、値が低いと 動脈硬化や心臓病 の危険がある。	
LDLコレステロール	120mg/dl未満	血液中に増加したLDLコレステロールは血管壁にたまり、単独で 動脈硬化 を進行させる。	
総コレステロール	220mg/dl未満	血液中のコレステロール量を調べる。値が高いと 動脈硬化 の原因になる。	
血糖(BS)	100mg/dl未満(空腹時)	血液中のブドウ糖のことで、増えすぎると 糖尿病 が疑われる。	糖尿病
HbA1c (ヘモグロビンA1c)	5.6%未満(NGSP値)	過去1~2か月の平均的な血糖値を調べる。高いと 糖尿病 が疑われる。	
尿糖	陰性(-)	尿中に糖が出ているかを調べ、 糖尿病 の危険をチェックする。	

主な健診項目と検査の目的②

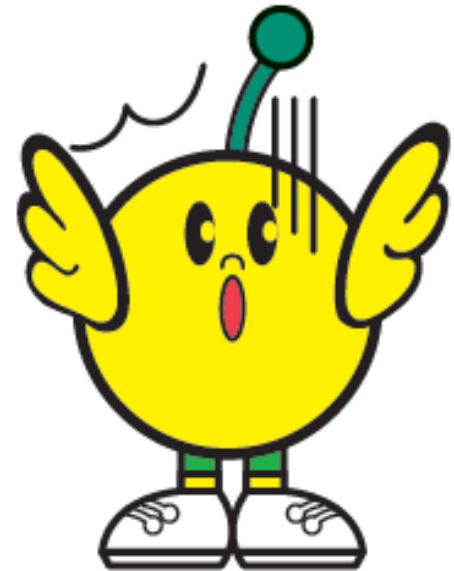
検査項目	基準値	検査の目的・検査で分かること	発症しやすい病気
赤血球(RBC)	男:400~539×10 ⁴ /ul 女:360~489×10 ⁴ /ul	血液中の赤血球数を調べ、 貧血 等の疑いを検査する。	貧血
ヘマトクリット	男:38.5~48.9% 女:35.5~43.9%	血液中に含まれる血球の割合を調べ、 貧血 をチェックする。	
血色素 (ヘモグロビン)	男:13.1~16.3g/dL 女:12.1~14.5g/dL ----- 特定健診では 男:13.0g/dL未満 女:12.0g/dL未満	赤血球の酸素を運ぶたんぱく質。減少すると 貧血 が疑われる。	
尿酸(UA)	1.5~7.0mg/dL	尿酸が過剰な状態を高尿酸血症といい、 痛風 を招く。	痛風
クレアチニン(CRE)	男:~1.0mg/dL 女:~0.7mg/dL	老廃物の一種で、 腎機能が低下 すると血液中に増加する。	腎臓病
尿素窒素(BUN)	7~23mg/dL	たんぱく質の分解による老廃物の一種で、 腎臓での排泄機能に異常 が生じると値が高くなる。	

主な健診項目と検査の目的③

検査項目	基準値	検査の目的・検査でわかること	発症しやすい病気
AST(GOT)	30U/L以下	肝臓や心臓などの細胞に含まれる酵素。 肝臓や心臓に異常 があると血液中の量が増える。	肝臓病
ALT(GPT)	30U/L以下		
Γ-GT(γ-GTP)	50U/L以下	肝臓の解毒作用に関係する酵素で、特に アルコール性肝障害 で数値が高くなる。	
ALP(アルカリホスファターゼ)	65～250IU/L	肝臓や骨、腎臓などに多く含まれる酵素 で、これらが障害を受けると数値が高くなる。	
尿たんぱく	陰性(ー)	尿にたんぱく質が出ているかどうかを調べ、 腎臓などの異常 を見つける。	腎臓・尿路・膀胱の病気
尿潜血反応	陰性(ー)	尿中に血液があるかどうかを調べる。 腎臓、尿管、膀胱、尿道などの異常 を発見する手がかりになる。	

5 発症しやすい病気について

- (1) 肥満
- (2) 高血圧
- (3) 糖尿病
- (4) 肝臓病
- (5) 脂質異常症
- (6) 腎臓病



(1) 肥満

～高血圧症、糖尿病、痛風など生活習慣病の引き金になる～

- 身長と体重を測定し、BMIから肥満度を判定します。
- 腹囲は、おへその高さのおなかまわりを測定し、内臓脂肪の蓄積度合いを調べます。

基準値

腹囲：男性85cm未満 女性90cm未満

BMI(体格指数)：18.5以上25.0未満

※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



どうして怖い？メタボリックシンドローム

- 内臓脂肪の蓄積に加え、高血糖、脂質異常、高血圧の危険因子が2つ以上ある状態⇒ メタボリックシンドローム

内臓脂肪の蓄積

腹囲：男性85cm以上 女性90cm以上



高血糖

空腹時血糖値：110mg/dl以上
またはHbA1c：6.0%以上（NGSP値）

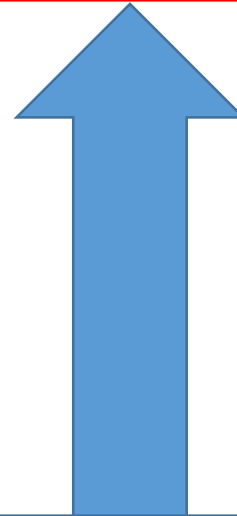
高血圧

収縮期血圧：130mmHgまたは、かつ
拡張期血圧：85mmHg以上

脂質異常

中性脂肪値：150mg/dl以上または、かつ
HDLコレステロール値：40mg/dl未満

3項目中、2項目に該当



不規則な生活習慣
（乱れた食生活・運動不足・喫煙等）



メタボリックシンドロームの状態を放置しておくと、**動脈硬化**が急速に進行し、**心臓病**や**脳卒中**などの発症リスクが高まる！



食習慣や運動習慣の見直しを！

肥満予防のポイント

- エネルギー摂取（食事）と消費（運動）のバランスの改善
- 食事だけではなく、間食やお酒などの量に留意
- 日常生活で普段行っている活動の中に運動を取り入れる



目標とする体重は？

【目標とするBMIの範囲】(日本人の食事摂取基準(2020年版)より抜粋、男女共通)

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9

- 目標となる体重を計算する→当面は5%減を目指す

例) 170.4cmで体重80.5kgで目標とするBMIを24.9と設定した場合

$$24.9 \times 1.704 \times 1.704 = 72.3 \quad \text{最終目標は72.3kg}$$

5%減の体重は？

$$80.5 \times 0.95 = 76.5 \quad \text{当面の目標は76.5kg}$$

体重を毎日記録して消費エネルギーと摂取エネルギーのバランスを確認する

- 毎日同じタイミングで体重計に乗り、記録をつける



- 体重が増えていたら...

消費エネルギーが少ない または 摂取エネルギーが多い

昨日はウォーキングやらなかったから、今日はしっかり動こうと



消費エネルギー



摂取エネルギー



多いかなと思ったけどやっぱりあの量の夕食は食べすぎか...気をつけよう

体重の増減で自分に適した食事・運動をしているか確認

加工食品等(菓子・飲料も含む)は栄養成分表示も参考に

食品表示制度における栄養成分表示

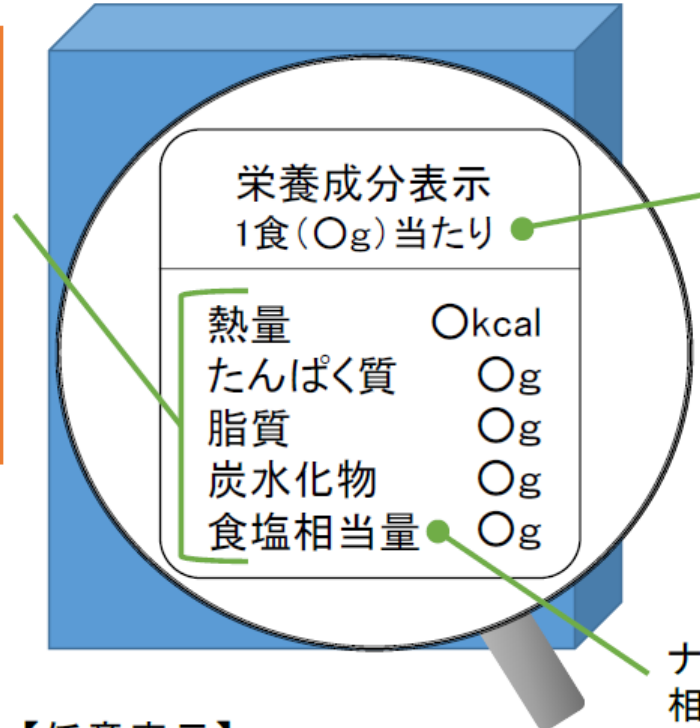


【義務表示】

食品表示法により、表示が義務付けられた5つの項目である。
これらは、生活習慣病予防や健康の維持・増進に深く関わる重要な成分である。
※熱量はエネルギーと表示できる。

【推奨表示】

脂質のうち「飽和脂肪酸」、炭水化物のうち「食物繊維」は、日本人の摂取状況や生活習慣病予防との関連から表示することが推奨される成分である。



【表示の単位】

100g当たり、100ml当たり、1個当たり、1食当たりなど、それぞれの単位ごとに栄養成分の含有量が表示される。

【任意表示】

ミネラル(カルシウム、鉄など)、ビタミン(ビタミンA、ビタミンCなど)、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質及び糖類は、任意で表示される。

ナトリウムの含有量は食塩相当量として表示。

高血圧予防の観点から、食塩摂取量の目標と比較しやすくなった。

引用:食品の栄養成分表示制度の概要
(消費者庁食品表示企画課)

運動・生活で120kcalはどれくらい？

項目	体重80kgなら	体重60kgなら	項目	体重80kgなら	体重60kgなら
速歩	21分	29分	犬と散歩	29分	38分
ジョギング	12分	16分	子どもと遊ぶ	21分	29分
ランニング	11分	14分	階段を上がる	11分	14分
ストレッチ	24分	46分	洗車	43分	57分
エアロビクス	13分	18分	掃除機掛け	24分	33分
水中ウォーキング	21分	29分	風呂掃除・床磨き	23分	30分
自転車 (16km/時未満)	21分	29分	洗濯物を干す	21分	28分
サッカー・テニス	12分	16分	買物	37分	50分
健康体操	31分	41分	料理	34分	46分

(2) 高血圧

～動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病を引き起こす～

分類		収縮期血圧		拡張期血圧
高血圧	Ⅲ度高血圧	180以上	かつ/または	110以上
	Ⅱ度高血圧	160～179	かつ/または	100～109
	Ⅰ度高血圧	140～159	かつ/または	90～99
正常域血圧	正常高値血圧	130～139	かつ/または	85～89
	正常血圧	120～129	かつ/または	80～84
	至適血圧	120未満	かつ	80未満

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より作成

引用:スマート・ライフ・プロジェクト ホームページ(厚生労働省)

収縮期血圧:心臓が収縮した時に加わる力

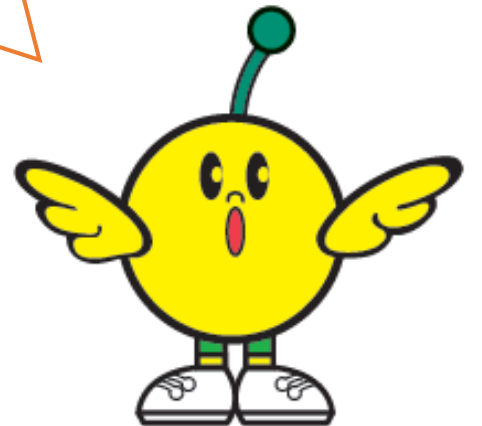
拡張期血圧:心臓が拡張した時に加わる力

保健指導判定値は収縮期130mmHg以上
拡張期 85mmHg以上

高血圧予防のポイント

- 塩分を摂り過ぎない
(高血圧の人は1日6g未満、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満が目標です。)
- バランスの取れた食生活をこころがける
- 適正な体重を維持する
- 定期的にからだを動かす
- お酒は適度に楽しむ
- 禁煙する















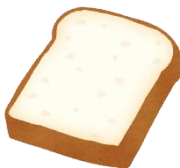
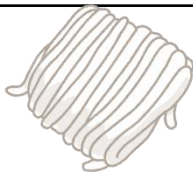


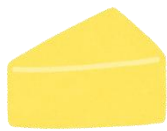









血圧が高い状態が続くと、動脈硬化から、さらに循環器疾患になるリスクが高まるんだね。
注意しないと！



食べ物の塩分量

※調味料は、分量が入っているものを除き、すべて大さじ1の塩分量です。

※品物・製法・調理法によりある程度の差があります。

調味料	食塩小さじ1	中濃ソース	こいくちしょうゆ	みそ(赤色辛みそ)	トマトケチャップ	マヨネーズ	めんつゆ
							
	5.9g	1.0g	2.6g	2.1g	0.6g	0.3g	1.7g
調味料	ぽん酢しょうゆ	和風ノンオイルドレッシング	ごまドレッシング	オイスターソース	顆粒和風だし小さじ1	顆粒中華だし小さじ1	固形ブイヨン1個(5g)
							
	1.3g	1.2g	0.4g	2.2g	1.2g	1.2g	2.1g
加工食品・外食	食パン1枚(60g)	ゆでうどん(200g)	焼きちくわ1本(100g)	塩ざけ1切(80g)	プロセスチーズ1個(18g)	みそラーメン	天ぷらそば
							
	0.7g	0.6g	2.1g	1.4g	0.5g	8.3g	5.6g
外食	唐揚げ定食	生姜焼き定食	煮込みハンバーグ定食	ソースカツ丼	親子丼とけんちん汁	オムライス	カレーライス
							
	5.9g	4.5g	5.0g	2.9g	5.3g	2.7g	4.8g

(3) 糖尿病

～動脈硬化を進行させ、様々な合併症を引き起こす～

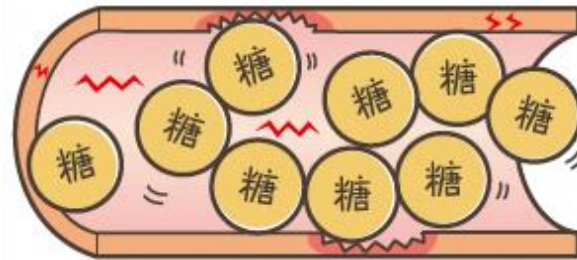
・ 糖尿病とは：血糖が増加した状態が続く病気

・ 放置すると

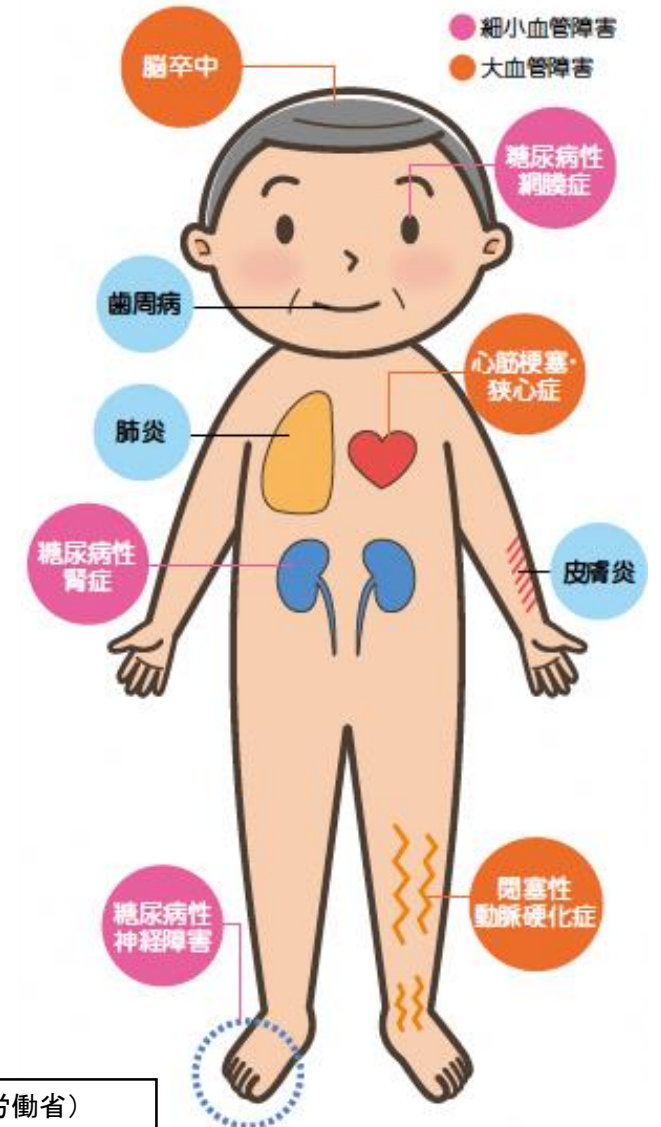
失明の恐れのある
糖尿病性網膜症

人工透析が必要となる
糖尿病性腎症

壊疽などを起こす
糖尿病性神経障害



などの合併症を
引き起こす



糖尿病予防のポイント

- 肥満の場合は減量が大切
- 栄養バランスのとれた食事をする
- 定期的な運動は、血液中の血糖を消費するだけでなく、内臓脂肪減少にも効果あり
- 禁煙（喫煙すると交感神経の働きで血糖が上がる）



(4) 肝臓病

～肝硬変、脂肪肝、肝臓がんなどを引き起こす～

- アルコールの摂り過ぎは肝臓に負担をかけることは知られているが、飲酒習慣がなくても肝臓に障害を起こす人が増えている。



肝臓病予防のポイント

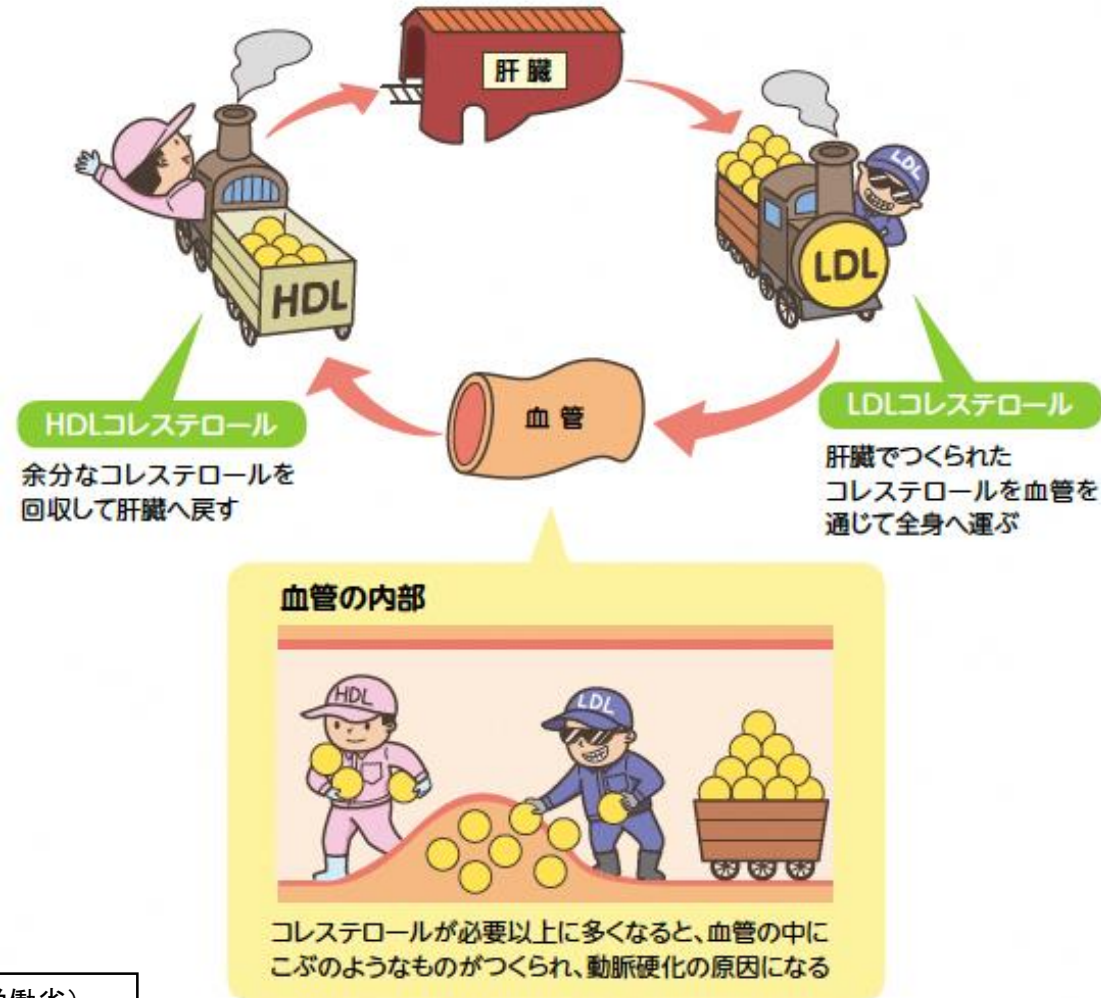
- 食事は1日3回、バランス良く食べる
- 食べ過ぎに気をつける(特に甘い物・油の多い物)
- 週に2日は休肝日を設ける
- 疲れをためず、十分な睡眠を取る
- 薬の服用は用量・用法を守る
- 健診は必ず受け、肝機能の異常があったら、精密検査を受ける



(5) 脂質異常症

～血液がどろどろになって動脈硬化を進行させる～

- 血液検査でLDLコレステロールが高い、または中性脂肪(トリグリセライド)が高い、あるいはHDLコレステロールが低い状態。
- 血液中の脂質のバランスが崩れていると、動脈硬化が非常に早く進む。
- 動脈硬化は自覚症状がないまま進行し、ある日突然脳卒中や心筋梗塞などの命に関わる病気を引き起こす。



脂質異常症予防のポイント

• LDLコレステロールが高い場合

コレステロールの多くは
肝臓で合成されます。
動物性の脂肪を多く含む食品は、
合成を促進します。
とり過ぎに注意しましょう!



引用:スマート・ライフ・プロジェクトホームページ(厚生労働省)

• 中性脂肪が高い場合



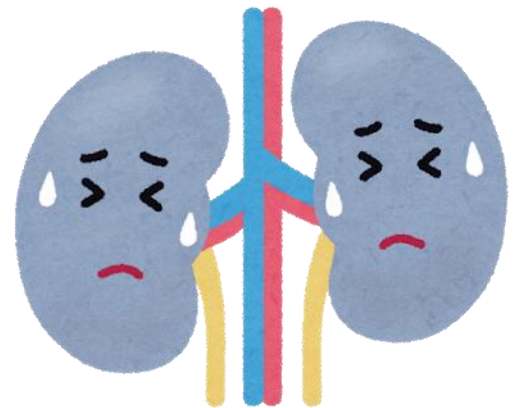
• HDLコレステロールが低い場合



(6) 腎臓病

～尿を作ることができなくなり尿毒症に～

- 腎臓病は、かなり進行しないと自覚症状があらわれない。
 - 腎臓の病気は、悪化すると人工透析や腎臓移植をしないと生命にかかわる。
 - 最近増えているのは「慢性腎臓病(CKD)」: 糖尿病や高血圧により血管が傷ついて起こる。
- ⇒原因は、肥満・運動不足・飲酒・喫煙・ストレスなど



腎臓病予防のポイント

- 塩分を摂りすぎないように注意する
- 生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防や改善
- 禁煙
- 過度の飲酒を控える
- 適度な運動
- 休養をきちんととる



健診結果から、自分の健康状態を知り、
予防のために生活習慣の改善に
取り組みましょう！

