

特定健康診査のおもな検査項目と判定値

特定健康診査の結果を参考に、よりよい生活を積み重ね、
メタボリックシンドロームを予防しましょう。



検査項目 <単位>	基準値	保健指導 域	医療機関 受診域	この検査でわかること
腹 囲 <cm>	男:85未満 女:90未満	男:85以上 女:90以上	—	内臓脂肪の蓄積具合。内臓脂肪の過剰は、糖尿病や心筋梗塞などを引きおこしやすい。
BMI	18.5 ~24.9	25以上	—	適正体重の算出方法 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
血 圧 <mmHg>	収縮期 130未満 拡張期 85未満	収縮期 130以上 拡張期 85以上	収縮期 140以上 拡張期 90以上	血流時の血管壁にかかる圧力。高血圧が続くと動脈硬化を招き、心筋梗塞や脳卒中を引きおこしやすい。
空腹時血糖 <mg/dl>	100未満	100以上	126以上	すい臓から分泌するインスリンが血糖値を下げる。インスリンの分泌不足や作用が足りないなどで下がらなくなる。
ヘモグロビン A1c (NGSP) <%>	5.6未満	5.6以上	6.5以上	過去1~2か月の平均的な血糖の値。高い値が続くと糖尿病が疑われる。
中性脂肪 (TG) <mg/dl>	150未満	150以上	300以上	余分な中性脂肪は体内に脂肪として蓄積され、動脈硬化の発症・進行を促す。
HDLコレステ ロール <mg/dl>	40以上	40未満	35未満	善玉コレステロール。血管内の悪玉コレステロールを取り去り、動脈硬化を予防する。
LDLコレステ ロール <mg/dl>	120未満	120以上	140以上	悪玉コレステロール。量が多くなると血管内に付着して動脈硬化を進行させる。
AST (GOT) ALT (GPT) <U/l>	31未満	31以上	51以上	心臓や筋肉、内臓の異常や障害、ウイルス肝炎や脂肪肝がおこると高くなる。
γ-GTP <U/l>	51未満	51以上	101以上	肝臓等に障害があると高くなる。アルコール常飲者も高くなる。
クレアチニン <mg/dl>	男:1.00以下 女:0.70以下	男:1.01以上 女:0.71以上	男:1.30以上 女:1.00以上	老廃物の一種。腎機能が低下すると血中に増える。
尿 糖	(—)	—	—	血糖値が高すぎると、尿中にもれだす。糖尿病の進行具合を判断する。
尿たんぱく	(—)	—	—	腎臓に異常があると、尿中にもれだす。