

すこやかライフのヒントが見える！

健診結果の

ひもとき方

健診結果は自分の健康状態を知るために欠かせない貴重な情報源！
健診データをスルリとひもとき、すこやかな毎日を
送るための改善ポイントを知りましょう。

監修／福田 洋（順天堂大学医学部総合診療科准教授）
文／内山 欣子（ウィル） 立体イラスト／森井 ユカ

もしも基準値から外れている場合は……

それぞれの基準値から外れている方は、
病気のリスク、また食生活改善のためのポイントを知りましょう。
何よりも大切なのは、食事バランス。
くわしくは、次ページを要チェック！

9つの基礎健診項目、
それぞれ何を意味するの？



BMI (Body Mass Index)

身長と体重の値から算出した、肥満度を表す指数。
体重 (kg) ÷ [身長 (m) × 身長 (m)]

[基準値] 18.5以上～25未満

25以上の場合
肥満による糖尿病、高血圧症、脂質異常症、心臓病などさまざまな生活習慣病のリスクになります。

……**食生活改善のPoint**……

血圧

血液が流れる際、血管壁にかかる圧力のこと。収縮期血圧と拡張期血圧により心臓や血管への負担の程度を予測できます。

基準値を外れた場合
高血圧の状態が続くと、脳梗塞や脳出血のような脳血管障害、狭心症や心筋梗塞、腎不全などさまざまな合併症を引き起こす可能性があります。

[基準値]
収縮期血圧:130mmHg未満、
拡張期血圧:85mmHg未満

……**食生活改善のPoint**……

中性脂肪 (トリグリセリド)

エネルギー源として貯蔵される脂質。血液中に増えると動脈硬化のリスクが高くなります。

[基準値] 150mg/dL未満 (空腹時)

基準値を外れた場合
肥満による糖尿病、脂肪肝、甲状腺機能低下症などの可能性があります。

……**食生活改善のPoint**……

尿酸値

尿酸は細胞の新陳代謝により生成される老廃物。高尿酸血症 (痛風) かどうか、また腎臓が正常に機能しているかの目安にもなります。

基準値を外れた場合
高い場合は、痛風、腎臓結石、腎臓障害のリスクになります。低すぎる場合は、腎 (尿細管) 障害などが疑われます。

[基準値]
7.0mg/dL以下

……**食生活改善のPoint**……

●水分 (無糖飲料) を十分とる
●魚肉の内臓類、魚の干物をとりすぎない

健康診断個人票

氏名 笑顔花子 年齢 37歳 性別 女

	今回	前回
総合判定	B	A
聴力	右	A
	左	A
血圧	A	
糖代謝	B	
腎尿路系	A	
脂質代謝	B	
肝機能	A	
尿酸	A	
身体計測	身長	156.5
	体重	46
	BMI	18.8
	判定の区分	普通体重
	標準体重	53.5
	体脂肪率	
腹囲	75	
血圧	収縮期/拡張期	115/80
血液採取状態	空腹時	
脂質検査	中性脂肪	54
	HDLコレステロール	71
	LDLコレステロール	172
	総コレステロール	247
	GOT	29
肝臓系検査	GPT	33
	γ-GTP	27
	ALP	
	LDH	
	ZTT	
糖代謝	総蛋白	
	アルブミン	
	尿酸	-
	空腹時血糖	79
	HbA1c	5.5
腎臓・泌尿器系検査	尿蛋白	-
	尿潜血	-
	クレアチニン	
	尿素窒素	
	尿酸	5.1

腹囲

内臓脂肪蓄積のめやすになります。へその高さで計測。

**[基準値] 男性:85cm未満
女性:90cm未満**

基準値を外れた場合
メタボリックシンドロームの原因となります。

……**食生活改善のPoint**……

LDLコレステロール

血管壁にこびりついて、動脈硬化を進めるコレステロール。別名「悪玉コレステロール」。

[基準値] 140mg/dL未満

基準値を外れた場合
脂質異常症、動脈硬化、高血圧、心筋梗塞などのリスクが高いといえます。

……**食生活改善のPoint**……

HbA1c (グリコヘモグロビン)

ヘモグロビンとブドウ糖がゆっくり結合したもの。採血前1～3カ月間の、血糖値の平均がわかります。

[基準値] 5.1%以下

基準値を外れた場合
高血糖の状態が糖尿病の疑いがあります。全身に影響を及ぼす合併症に要注意。

……**食生活改善のPoint**……

HDLコレステロール

血管壁にこびりついたコレステロールを取り除き、動脈硬化を防ぐ善玉コレステロール。

[基準値] 40mg/dL以上

基準値を外れた場合
心筋梗塞、脂質異常症などの可能性があります。メタボリックシンドロームに要注意。

……**食生活改善のPoint**……

AST (GOT) ALT (GPT)

肝臓に含まれる酵素のこと。肝細胞が破壊されていると血液中に増加します。

[基準値]
GOT 30IU/L以下
GPT 30IU/L以下
γ-GTP 50IU/L以下

基準値を外れた場合
GOT、GPTの値が高い方はウイルス性肝炎、急性や慢性の肝炎、肝硬変の疑いがあります。γ-GTPの値が高い方はアルコール性肝障害、脂肪肝の可能性がります。

……**食生活改善のPoint**……

γ-GTP

肝臓に含まれる酵素。この数値のみ高い場合は、アルコール性肝障害や脂肪肝が疑われます。

[基準値]
GOT 30IU/L以下
GPT 30IU/L以下
γ-GTP 50IU/L以下

基準値を外れた場合
GOT、GPTの値が高い方はウイルス性肝炎、急性や慢性の肝炎、肝硬変の疑いがあります。γ-GTPの値が高い方はアルコール性肝障害、脂肪肝の可能性がります。

……**食生活改善のPoint**……

※急性期は医師の指示に従う

アイコンの見方

お酒は適量で 塩分を減らす カロリーダウン
間食はほどほどに 脂肪をとりすぎない 野菜を十分にとる

……**食生活改善のPoint**……

※医師から食事の指示がある場合はそれに従ってください

食習慣改善マニラフェスト

まずは食に注目したライフスタイル改善の提案です。「禁煙」「運動」への留意も大事です。

食事バランスが何より大切。「主食・主菜・副菜」をそろえて

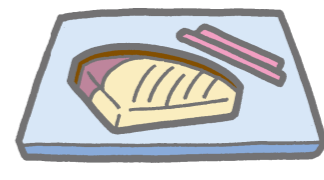
たくさんある食品・料理の中から、健康に良い食事を選ぶコツは「主食、主菜、副菜」をそろえることです。今日の食卓にはそろっていましたか？



主材料: 野菜、いも、きのこ、海藻
栄養: ビタミン、ミネラル、食物繊維など
適量: 毎食1~2皿、1日5皿以上



副菜



主菜

Point
不足しやすいので、積極的にとる

Point
とりすぎると脂質過剰になりやすいので注意



主食



うるおいの一品

主材料: ごはん、パン、めん類
栄養: エネルギー、ビタミン、食物繊維など
適量: 毎食1皿

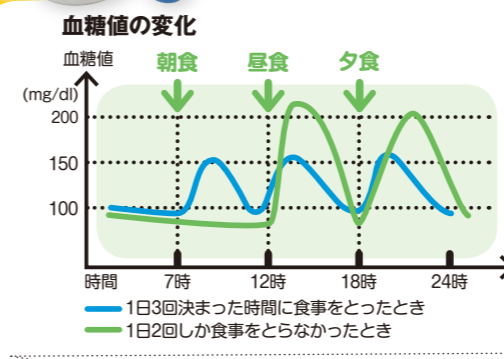
主材料: 牛乳・乳製品、果物、汁物、お茶など
栄養: カルシウム、ビタミンなど
適量: 牛乳なら1日コップ1杯、果物/りんごなら1日に1/2個、みかんなら2個程度

Point
量は適量を。減量中も減らしすぎないこと

「主食・主菜・副菜」がそろった食事をしている人は、栄養バランスがよいことがわかっています。1日3食中2食以上そろわない人は、著しくバランスが悪い可能性があるため、要注意です。



食事はタイミングも大切。1日3回、規則正しく食べます



どうして1日3回食べるの？

忙しい、面倒だからと食事を抜くいっぽうで、1回の食事でドカ食いしていると体の負担になります。体のリズムは光や3回の食事によって整えられていて、なかでも朝食の役割は重要です。欠食して食事の間隔があきすぎると、血糖値が上がらずエネルギーの低下や昼・夕食後の血糖値の急上昇を招き、太りやすくなります。

夜食べたものは脂肪になりやすい 夕食は早め、控えめに

夕食は、朝・昼でとれなかった野菜を積極的にとりましょう。肥満防止のためには、就寝3時間前に食事を終わらせます。



菓子パン1個 300kcal vs おにぎり1個 150kcal

夕方に軽く食べたときに おすすめの夜食

残業で遅くなると、小腹を満たすならどっち？



野菜を十分にとる

- 3つのPoint**
1. 毎食1~2皿以上野菜をとる
 2. 汁物や付け合わせも野菜を多く
 3. 外食は野菜がとれるメニューを

副菜 生野菜より温野菜を
ゆでる、煮る、蒸す、炒めるなど火を通すと量をたくさん食べられます

汁物 野菜・海藻・きのこたっぷり汁を
夜は、野菜たっぷりの汁を多めに作っておくと翌朝も手軽にとれます

1日にとりたい野菜の量はこれくらい



カロリーダウン

- 3つのPoint**
1. 夕食は「腹八分」を守る
 2. 主菜をとりすぎない
 3. 油を使った料理は1食1品までに

主菜 たくさんとりすぎない
高カロリーなので、1食に肉も魚も納豆も…とたくさんとらない。1食1皿に

主食 自分に合った量をとる
茶わんをサイズダウンしてみよう。ごはんが少なめでも満足度がアップ

高いのはどれ？ 主菜料理1皿のカロリー



脂肪をとりすぎない

- 3つのPoint**
1. 揚げ物は控えめに
 2. 魚、肉、大豆製品をバランスよく
 3. 油脂の少ない食材を選ぶ

主菜 油脂の多い食材、調理は控えて
肉は脂身の多い部位を避けて。フライや天ぷらは今より回数を減らします

副菜 マヨネーズ大さじ1は80kcal
マヨネーズやドレッシングをノンオイルにすると40~70kcalダウンします

調理法の違い 部位による違い



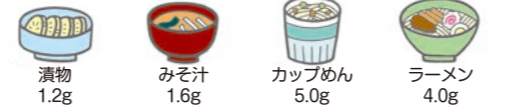
塩分を減らす

- 3つのPoint**
1. 調味料をかけすぎない
 2. めん類は汁を残す
 3. 高塩分の食品をとりすぎない

副菜 酸味、辛み、香味野菜を利用して
米酢や黒酢、レモン、ゆず、しょうがなどを利用するとおいしく減塩できます

汁物 1日1杯まで。具たくさんにする。
汁物は野菜を多くして汁は少なめに。汁物の代わりは塩分ゼロのお茶が一番

塩分の多い食品・料理



間食はほどほどに

- 3つのPoint**
1. 減量中は1日100kcal以下に
 2. 家や職場にお菓子を常備しない
 3. ケーキ好きなのはたまに、味わって食べる

ヒント1

洋菓子より和菓子



ヒント2

菓子類より牛乳、ヨーグルト、果物にする



ヒント3

ゼリー、寒天、とろろなど水分の多いものを選ぶ



お酒は適量で

- 3つのPoint**
1. 1週間で7合以内に
 2. 週2~3回は休肝日を
 3. つまみは副菜を積極的に

日本酒1合に相当する量 適量の目安



おすすめのつまみ



要注意のつまみ

