

見よう!

活かそう!

健診結果

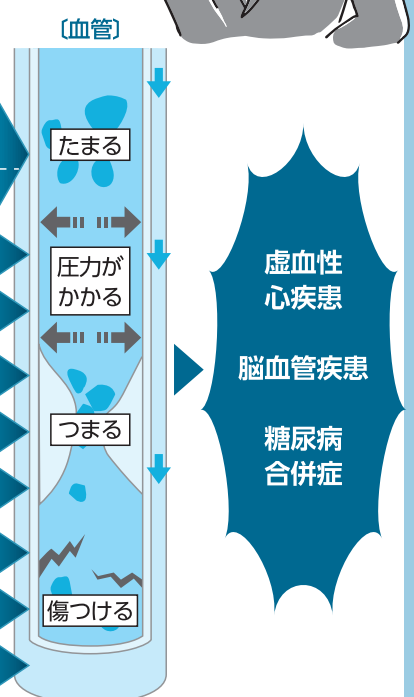
ご自分の健診結果を覚えていますか？

ご自分の前回の健診結果を覚えていますか？健診は毎年受けて、結果を活用する必要があります。全ての結果が「基準値」だったとしても、年々「要保健指導」や「要医療」に近づいている結果がないかどうか、しっかり把握しているでしょうか。

健診結果を活用するには、最終的な判定結果だけでなく、一つひとつの検査結果やその推移を把握することが大切です。



成績		あなたのレベルを☑チェック!		
検査の種類		基準値	保健指導判定値	要医療
肥満	腹囲 (cm)	<input type="checkbox"/> 男: 84.9以下 女: 89.9以下	男: 85以上 女: 90以上	
	BMI	<input type="checkbox"/> 18.5 ~ 24.9	25以上	
血圧	収縮期血圧 (mmHg)	<input type="checkbox"/> 130未満	130 ~ 139	140以上
	拡張期血圧 (mmHg)	<input type="checkbox"/> 85未満	85 ~ 89	90以上
脂質	HDLコレステロール (mg/dl)	<input type="checkbox"/> 40以上	35 ~ 39	34以下
	中性脂肪 (mg/dl)	<input type="checkbox"/> 149以下	150 ~ 299	300以上
	LDLコレステロール (mg/dl)	<input type="checkbox"/> 119以下	120 ~ 139	140以上
血糖	空腹時血糖* (mg/dl)	<input type="checkbox"/> 99以下	100 ~ 125	126以上
	随時血糖* (mg/dl)	<input type="checkbox"/> 99以下	100 ~ 125	126以上
	HbA1c* (%)	<input type="checkbox"/> 5.5以下	5.6 ~ 6.4	6.5以上



※保健指導判定値は医療機関により異なります。上記の値は特定保健指導対象者の選定基準になります。

特定健診では上記に加えて、喫煙の有無なども特定保健指導対象者の選定基準になります。

★はいずれかの項目の実施で可。

基準値の見方	基準値	今のところ問題ありません。ただし、ここ数年の結果が「保健指導判定値」に近づいていれば、今のうちから生活習慣を見直して、これからもずっと健康に暮らせるよう、健康の基盤づくりをはじめましょう。
	保健指導判定値	医療が必要になる一歩手前です。対象となったら積極的に保健指導を受け、できるところから生活習慣の改善を。対象とならなくても、該当する数値があれば今から生活習慣を見直し、毎年の健診でその結果を確認し、重症化を防ぎましょう。
	要医療	再検査や治療が必要です。今、必要な検査や治療を受けないと、将来、重大な合併症や寝たきり、認知症などになる確率がぐっと高まります。必ず必要な治療や検査を受けましょう。

お問い合わせ先 福祉課 ☎082-545-8886