

結果のみかた



※検査項目は、受診者によって異なります。健診結果については主治医にご相談ください。

	検査項目	この検査でわかること	基準値	生活改善が必要	医療受診が必要
計測	BMI <small>体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)</small>	BMIは体格を示す指標です。高齢期になってやせすぎると、虚弱な状態を招きやすくなります。半年間で意図せず2kg以上体重が減った場合は注意が必要です。	18.5～24.9	やせぎみ 18.4以下 肥満傾向 25.0～	
	血圧測定	血管に加わる圧力です。高血圧が続くと血管がいたみ、脳血管疾患(脳卒中)や認知症、心臓病、腎臓病などの危険が高まります。数値が高い場合、自覚症状がなくても受診が必要です。	収縮期血圧 90～139 拡張期血圧 89以下	140～149 90～94	150～ 95～
尿検査	尿糖	血糖値が上昇すると尿に糖がもれ出てきます。	(-)	(±)	(+)～
	尿蛋白	尿蛋白陽性(+)以上は慢性腎臓病を示す重要なサインです。(+)以上が続く場合や生活習慣病(糖尿病や高血圧など)がある場合は医療機関にご相談下さい。	(-)	(±)～(+)	(2+)～
血糖	空腹時血糖 <small>(食後10時間以上)</small>	血液中のブドウ糖濃度です。食前・食後で変動します。高い場合、糖尿病や糖尿病予備軍の可能性があり。高血糖状態が続くと血管が傷つき、網膜症や腎症・神経障害などの合併症を招きます。また脳血管疾患(脳卒中)や心臓病や認知症のリスクが高まります。	空腹時 70～110	111～125	126～
	随時血糖		随時 70～139	140～199	200～
	HbA1c <small>ヘモグロビンエーワンシー</small>	過去1～2か月の血糖値の平均を反映し、糖尿病の診断に役立ちます。	4.6～5.9	6.0～6.4	6.5～
脂質	HDLコレステロール	善玉コレステロールともいい、数値が低いと血管内にコレステロールがたまり、 <small>どうみやくこうか</small> 動脈硬化が進みます。肥満や喫煙により減少し、有酸素運動などにより増加します。	40.0～119.9	30.0～39.9	29.9以下
	LDLコレステロール	悪玉コレステロールともいい、数値が高いと血管内に蓄積し動脈硬化を進行させます。	70～139	140～189	190～
	空腹時中性脂肪 <small>(食後10時間以上)</small>	食べすぎ、糖分・アルコールのとりすぎによって数値が高くなります。肥満や脂肪肝、動脈硬化の原因になります。	空腹時 50～149	150～299	300～
	随時中性脂肪		随時 50～249	250～399	400～
肝機能	AST (GOT)	ALTのほとんどは肝細胞に、ASTは心筋や骨格筋の細胞にも多く含まれています。数値が高いとき、ウイルス性・アルコール性の肝炎や脂肪肝などの肝障害が疑われます。	13～33	34～50	51～
	ALT (GPT)		男8～42 女6～27	43～50 28～50	51～
	γ-GT (γ-GTP)	肝臓や胆道に障害があると数値が高くなります。アルコール常飲者では数値が高くなることから、アルコール性肝炎発見の指標ともなります。	10.0～47.0	47.1～99.9	100.0～
	アルブミン	血液中の総蛋白の70%を占める成分です。肝障害や腎臓病、低栄養状態(栄養不足)でも低下します。	3.8～5.3	3.0～3.7	2.9以下
痛風	尿酸	数値が高いと痛風関節炎を発症し、腎機能障害や尿路結石の原因になることもあります。	男2.9～6.5 女1.8～5.2	6.6～7.9 5.3～7.9	8.0～

	検査項目	この検査でわかること	基準値	生活改善が必要	医療受診が必要
貧血	血色素	鉄分の不足で減少します。減少すると貧血を起こします。	男13.0～17.0 女11.0～15.0	12.0～12.9 10.0～10.9	11.9 以下 9.9 以下
	ヘマトクリット	数値が低いと貧血が、高いと多血症や脱水症などが考えられます。	男40.0～54.9 女37.0～47.9	33.0～39.9 30.0～36.9	32.9 以下 29.9 以下
	赤血球	血液中の赤血球の数です。減少すると貧血を起こします。	男410～600 女380～530	350～409 340～379	349 以下 339 以下
腎臓	クレアチニン	筋肉でつくられ、血液から腎臓を通り、尿中に排泄されます。腎臓の働きが低下すると数値が高くなります。体の筋肉量に比例するため、体格が小さいと低い数値になります。	男1.07以下 女0.79以下		男1.08～ 女0.80～
	eGFR (イージーエフアール)	腎臓機能の推定値です。クレアチニンの値と年齢、性別から推算します。数値が低いほど腎臓の働きが低下していることを示します。	90.0～	45.0～89.9	44.9 以下
心臓	心電図	心臓の働きを調べます。 心臓が発する電流の波形で、脈や心筋、冠動脈などの異常が発見できます。			
眼底	眼底	糖尿病の合併症である糖尿病網膜症や、動脈硬化が原因で起こる脳卒中などを知るための重要な手がかりになります。緑内障などの眼科疾患の発見にも役立ちます。			
前立腺	PSA (男性のみ)	この数値が高い場合、前立腺の病気の可能性があります。基準値以上の方は泌尿器科でくわしい検査を受けましょう。 医療受診が必要な数値の目安は、65～69 歳が3.60 以上、70 歳以上が4.10 以上です。			

伊勢崎佐波医師会病院成人病検診センター 基準値より

健康診査とフレイル予防で健康長寿



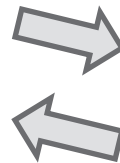
フレイルとは、高齢期に心身の機能が衰えた状態のことで、「健康」と「要介護」の中間にあたります。早期に対応することで要介護状態になることを防ぎ、健康な状態に戻ることができます。
後期高齢者健康診査の受診券裏面にある「質問票」の結果から栄養の状態、口腔・運動・認知機能などを確認しましょう。
いつまでも健康で暮らすためには、健康診査を受けて持病を管理し、フレイルを予防することが大事です。



健康



フレイル



要介護

〔食事〕 低栄養を予防するため、少量でも1日3食とりましょう。
また、たんぱく質を多く含む食品（肉、魚、卵、大豆製品など）を、毎食1品はとるよう心がけましょう。

〔運動〕 運動機能は、何歳からでも小さな習慣の継続により維持・向上します。
室内でできるラジオ体操やストレッチ、食後のウォーキングなど、ちょっとした運動習慣をもってみませんか。

〔口腔ケア〕 噛む力、飲み込む力が衰えると、食事が減ったり、誤嚥性肺炎につながってしまいます。
毎日のていねいな歯みがきと、「お口の体操」（嚥下体操など）がおすすめです。



〔社会参加〕 人との交流は、健康長寿につながります。1日1回は外出し、誰かに声かけができるといいですね。