

健診結果はいかがでしたか？



特定健診後のふりかえりシート

ご自身の今のからだの状態をこのシートを使って確認してみましょう。
お手元に健診結果をご準備ください。

●健診結果の値を色分けしてみました

グリーンゾーン	イエローゾーン	レッドゾーン
健康維持軍 今の生活習慣で問題はなさそうです。 今後も定期的に健診を受けて、健康増進に努めましょう。	生活習慣病予備軍 生活習慣の改善が必要です。 同封した健康講座を利用し運動習慣、食事や間食の内容を見直しましょう。	生活習慣病△ 医療機関の受診をしましょう。併せて保健指導等を利用し生活習慣の改善も行いましょう！

●腹囲

男性：85cm以上
女性：90cm以上 } 保健指導判定値



●BMI = 体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

18.4以下	18.5～24.9	25.0以上
痩せ	標準	肥満

脳卒中や心臓病のリスクに関係します

●血圧



(上) 129以下または (下) 84以下	(上) 130以上または (下) 85以上	(上) 160以上または (下) 100以上
--------------------------	--------------------------	---------------------------

異常なし ← 危険

糖尿病のリスクに関係します

●血糖

＜空腹時血糖値・随時血糖値＞

※健康診断の際の採血時点での血糖値の値です



99以下	100～125	126以上
------	---------	-------

異常なし ← 危険

＜HbA1c（ヘモグロビン・エー・ワン・シー）値＞

※血糖の1～2か月の平均的な値を示します

5.5以下	5.6～6.4	6.5以上
-------	---------	-------

異常なし ← 危険

心筋梗塞や狭心症のリスクに関係します

●脂質

＜中性脂肪値＞



(空腹時) 149以下 (随 時) 174以下	(空腹時) 150～499 (随 時) 175～499	500以上
----------------------------	--------------------------------	-------

異常なし ← 危険

＜LDLコレステロール（悪玉コレステロール）値＞

119以下	120～179	180以上
-------	---------	-------

異常なし ← 危険

＜HDLコレステロール（善玉コレステロール）値＞

40以上	35～39	34以下
------	-------	------

異常なし ← 危険

高いほうがいい値です♪

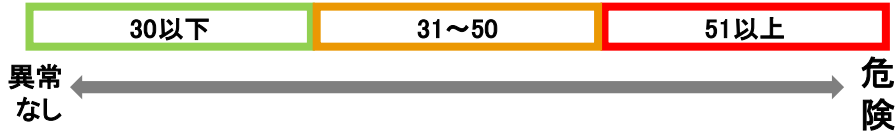
裏面に続く

●肝機能

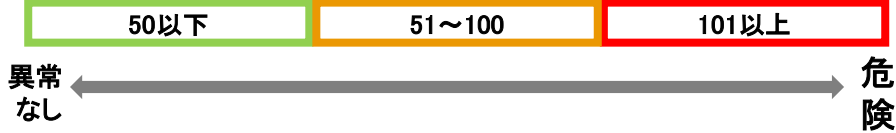


肝硬変や脂肪肝に
関係します

<GOT (AST)、GPT (ALT) >



<γ-GT (γ-GTP) 値>

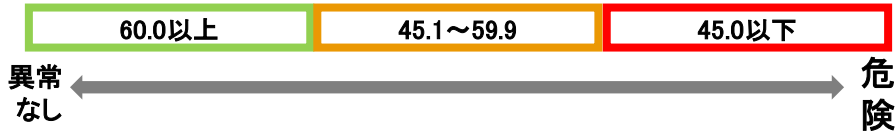


●腎機能

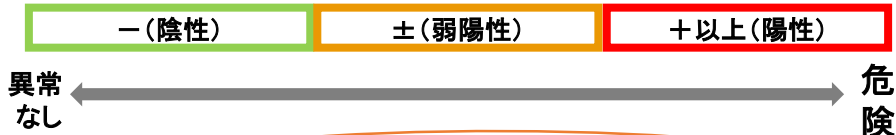


慢性腎臓病のリスクに
関係します

<eGFR (イー・ジー・エフ・アール) 値>

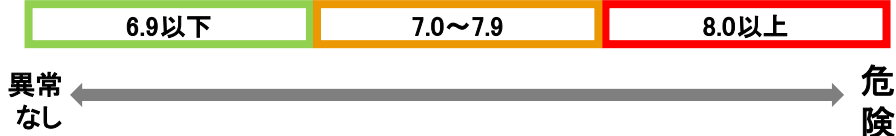


<尿たんぱく>



<尿酸値>

痛風や腎結石に関係します



お問い合わせ先

秦野市役所 国保年金課・健康づくり課

☎ 0463 (86) 6874 (直通)

知らないとい
コワイ

生活習慣病のステップ



不規則な
生活習慣

レベル1

- ・不規則な食生活
- ・運動不足
- ・過度なストレス
- ・睡眠不足
- ・飲酒や喫煙



生活習慣病
予備軍

レベル2

- ・肥満
- ・高血糖
- ・高血圧
- ・脂質異常



特定保健指導・生活習慣の見直し



生活習慣病
発症

レベル3

- ・肥満症
- ・糖尿病
- ・高血圧症
- ・脂質異常症



医療機関の受診・必要な服薬開始



生活習慣病
重症化・合併

レベル4

- ・糖尿病による人工透析
- ・腎不全
- ・心筋梗塞や狭心症
- ・脳出血や脳梗塞

レベル5
生活機能低下
要介護状態



始めよう♪
生活習慣の見直し!
続けよう♪
新しい生活習慣!