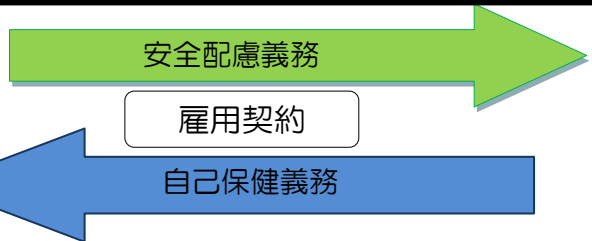




健康診断結果の見方

1 健康診断の法的背景



安全配慮義務 使用者は、被雇用者に年1回健康診断を受診させ、結果を把握し、場合によっては就業制限など医師の判断を仰ぐ必要があります。

自己保健義務 被雇用者は、自身の健康診断の結果を把握し、主体的に健康増進に努める義務があります。



会社の指示で受診する健康診断は、会社に雇用されている間は、
①受診する義務があります。
②結果を見て自分で健康増進に努める義務があります。

2 健診を有効に利用するには？

①「H(↑)」「L(↓)」や「*」をチェックしてみましょう。②総合所見をチェックしてみましょう。

H(↑)：基準値よりも数値が高い時に記載しています。
L(↓)：基準値よりも数値が低い時に記載しています。
*****：基準値を超えた場合に付きます。

【参考】健診項目(一例)

血圧	D1	1回目	129以下/84以下	mmHg	↑ 161/75
		2回目	129以下/84以下	mmHg	/

尿検査	検査項目	基準値	
	蛋白	(-)	* (+)
	潜血	(-)	(-)

【参考】判定基準(一例)

指導区分	A	異常なし
	B	軽度異常あるも日常生活に支障なし
	C	軽度異常あり生活習慣改善、又は経過観察を要す
	D1	治療を必要とします
	D2	精密検査を必要とします
E	現在治療中	

→ 病院を受診しましょう。

→ 定期的な病院受診を継続してください。

3 自分の健康を守るために



各項目の判定が正常範囲内(A判定)でも、一昨年・昨年と比較して徐々に上がっている(基準値から外れていく)ことに気付いて改善できれば、完璧です。判定基準は、健診機関によって若干異なります。(健診結果表に記載が必ずあります。)ご自分の健診結果を確認してみましょう!改善した方が良いと思うところはありませんか?

日本は長寿国とされていますが、日常生活に制限のある不健康な期間が、男性約9年、女性約12年あるといわれています。健診を有効に活用することによって生活を改善したり、早期に治療をしたりすることができ、健康に過ごせ、生活の質を長く高い状態に維持できます。今回は、健康診断結果の見方や予防に役立つためのポイントをまとめましたのでご覧ください。

病気を予防する4段階

3次予防 かかってしまった病気の悪化を防ぐ(病院通い、リハビリ)

2次予防 病気がひどくなる前に見つける(健康診断、人間ドック)

1次予防 病にならないように気をつける(生活習慣改善、運動、禁煙、ストレス解消、予防接種)

0次予防 自分の体質を知って取り組む健康づくり

4 健診の項目について

食生活改善のポイント



お酒は適量で



塩分を減らす



カロリーダウン



間食は控える



脂肪をとりすぎない



野菜を十分にとる

健診項目	基準値	検査項目の見方	食生活改善のポイント
BMI	18.5以上 ~25未満	身長と体重の値から算出した、肥満度を表す指数です。25以上の場合：肥満による糖尿病、高血圧症、脂質異常症、心臓病など様々な生活習慣病のリスクになります。 計算式：体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)]	
腹囲	男性：85 cm未満 女性：90 cm未満	内臓脂肪蓄積の目安になります。おへその高さで計測します。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。	
血圧	収縮期血圧： 130 mmHg 未満 拡張期血圧： 85 mmHg 未満	血液が流れる際、血管壁にかかる圧力のことです。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。	
中性脂肪	150 mg/dl 未満(空腹時)	エネルギー源として貯蔵される脂質のことです。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。	
HDLコレステロール	40 mg/dl 以上	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、いわゆる「善玉コレステロール」です。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注意しましょう。	
LDLコレステロール	120 mg/dl 未満(空腹時)	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、いわゆる「悪玉コレステロール」です。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。	
AST(GOT)	AST30U/L 以下	肝臓や心臓、筋肉に含まれる酵素のことです。肝臓や心臓に障害があると酵素が血液中に流れ出し、値が高くなります。おもに肝機能障害の有無がわかります。	
ALT(GPT)	ALT30U/L 以下	肝臓に多く含まれる酵素のことです。肝臓に障害があると酵素が血液中に流れ出し、値が高くなります。おもに肝機能障害の有無がわかります。	
γ-GTP	50 mg/dl 未満 (空腹時)	肝臓のほか、腎臓や膵臓の細胞に含まれる酵素のことです。主に過度のアルコール摂取で値が高くなり、アルコール性肝障害や脂肪肝が疑われます。	
HbA1c	5.5% 以下	血液中のヘモグロビンとブドウ糖がゆっくり結合したものです。直近1~2ヶ月の血糖値の状態を示します。値が高いと糖尿病の可能性が高まります。	
尿酸	7.0 mg/dl 以下	食事に含まれるプリン体という物質が体の中で分解されてできた老廃物です。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、痛風、腎臓結石、腎臓障害のリスクになります。	