

健診結果 経年一覧

健診結果が出たら・・・

①健診結果を記入してみましよう

②リスクをみてみましよう

資料「健診項目の基準」を参考に
健診の結果を色分け

- ・特定保健指導値(黄色)
- ・受診勧奨値(赤)

| 年齢 実施年月 健診機関 食後時間 | | 基準値 | 41歳 平成26.02.15 〇〇病院 食後10時間以上 | 42歳 平成27.01.15 〇〇病院 食後10時間以上 | 43歳 平成27.12.20 〇〇病院 食後10時間以上 | 44歳 平成29.01.21 〇〇病院 食後10時間以上 | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------------|------------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|------|--|--|--|--|--|--|
| 身体の 大きさ | 身長 | cm | 160 | 159.8 | 159.6 | 159.6 | | | | | | | |
| | 体重 | kg | 63 | 66.5 | 67.8 | 64 | | | | | | | |
| | BMI (体重kg)÷(身長m) ² | 18.5~24.9 | 24.6 | 26.4 | 26.9 | 25.4 | | | | | | | |
| 血管への影響 (動脈硬化の危険因子) | 内臓脂肪の蓄積 | 腹囲 | 男 85cm未満 女 90cm未満 | 88.5 | 91 | 92 | 89.8 | | | | | | |
| | | 中性脂肪 | 空腹 30~149mg/dℓ 食後 250mg/dℓ未満 | 120 | 160 | 162 | 140 | | | | | | |
| | | HDLコレステロール | 40~80mg/dℓ | 55 | 48 | 48 | 52 | | | | | | |
| | | AST(GOT) | ~30IU/dℓ | 18 | 25 | 26 | 22 | | | | | | |
| | | ALT(GPT) | ~30IU/dℓ | 20 | 25 | 28 | 18 | | | | | | |
| | | γ-GT(γ-GTP) | ~50IU/dℓ | 52 | 60 | 62 | 48 | | | | | | |
| | | 血管内皮障害 易血栓化 | 尿酸 | ~6.9g/dℓ | 5.8 | 6 | 6.2 | | | | | | |
| | 血圧 | | 収縮期 130未満 | 132 | 136 | 142 | 130 | | | | | | |
| | | | 拡張期 85未満 | 80 | 88 | 88 | 78 | | | | | | |
| | インスリン 抵抗性 | ヘマトクリット | ~46% | 40 | 42 | 42 | | | | | | | |
| | | 血色素 (ヘモグロビン) | 男13~18g/dℓ 女12~16g/dℓ | 13.5 | 14 | 14.5 | | | | | | | |
| | | 血糖 | 空腹時 特定保健指導 ~99mg/dℓ 糖尿病予備群 ~109mg/dℓ | 90 | 99 | 102 | 90 | | | | | | |
| | | HbA _{1c} (NGSP値) | 特定保健指導 ~5.5% 糖尿病予備群 ~5.8% | 5.2 | 5.4 | 5.6 | 5.3 | | | | | | |
| | | HbA _{1c} (JDS値) | 特定保健指導 ~5.1% 糖尿病予備群 ~5.4% | | | | | | | | | | |
| その他の 動脈硬化の 危険因子 | 総コレステロール (50歳以上女性) | 150~199 (150~219) | 168 | | | | | | | | | | |
| | LDLコレステロール | ~120mg/dℓ | 128 | 144 | 150 | 138 | | | | | | | |
| 血管変化 | 心臓 | 心電図 | 異常なし | | | | | | | | | | |
| | | 脳 | 眼底検査 | H:0 | | | | | | | | | |
| | | | | S:0 | | | | | | | | | |
| | 腎臓 | 血清クレアチニン | 男 1.1mg/dℓ未満 女 0.9mg/dℓ未満 | 0.6 | 0.7 | 0.7 | 0.6 | | | | | | |
| | | eGFR (糸球体濾過量) | 60~ml/分/1.73m ² | 84 | 73 | 73 | 84 | | | | | | |
| | | 微量アルブミン尿 | 30mg未満 | | | | | | | | | | |
| | | 尿蛋白 | (-) | (-) | (-) | (-) | (-) | | | | | | |
| 尿潜血 | (-) | (-) | (-) | (-) | (-) | | | | | | | | |

* 正常値は一人ひとり違います。自分の基準値を確認しましょう。

経年結果一覧

| 年齢 実施年月 健診機関 食後時間 | | 基準値 | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|------------------------------|---|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 身体の 大きさ | 身長  | cm | | | | | | | | | | |
| | 体重 | kg | | | | | | | | | | |
| | BMI (体重kg)÷(身長m) ² | 18.5~24.9 | | | | | | | | | | |
| 血管への影響 (動脈硬化の危険因子) | 内臓脂肪の蓄積 | 腹囲 | 男 85cm未満 女 90cm未満 | | | | | | | | | |
| | | 中性脂肪 | 空腹 30~149mg/dℓ 食後 250mg/dℓ未満 | | | | | | | | | |
| | | HDLコレステロール | 40~80mg/dℓ | | | | | | | | | |
| | | AST(GOT) | ~30IU/dℓ | | | | | | | | | |
| | | ALT(GPT) | ~30IU/dℓ | | | | | | | | | |
| | | γ-GT(γ-GTP) | ~50IU/dℓ | | | | | | | | | |
| | | 血管内皮障害 易血栓化 | 尿酸 | ~6.9g/dℓ | | | | | | | | |
| | 血圧 | | 収縮期 130未満 | | | | | | | | | |
| | | | 拡張期 85未満 | | | | | | | | | |
| | インスリン 抵抗性 | ヘマトクリット | ~46% | | | | | | | | | |
| | | 血色素 (ヘモグロビン) | 男13~18g/dℓ 女12~16g/dℓ | | | | | | | | | |
| | | 血糖 | 空腹時 特定保健指導 ~99mg/dℓ 糖尿病予備群 ~109mg/dℓ | | | | | | | | | |
| | | HbA _{1c} (NGSP値) | 特定保健指導 ~5.5% 糖尿病予備群 ~5.8% | | | | | | | | | |
| | | HbA _{1c} (JDS値) | 特定保健指導 ~5.1% 糖尿病予備群 ~5.4% | | | | | | | | | |
| | 尿糖 | (-) | | | | | | | | | | |
| その他の 動脈硬化の 危険因子 | 総コレステロール (50歳以上女性) | 150~199 (150~219) | | | | | | | | | | |
| | LDLコレステロール | ~120mg/dℓ | | | | | | | | | | |
| 血管変化 | 心臓 | 心電図 | 異常なし | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | 脳 | 眼底検査 | H:0 | | | | | | | | | |
| | | | S:0 | | | | | | | | | |
| | 腎臓 | 血清クレアチニン | 男 1.1mg/dℓ未満 女 0.9mg/dℓ未満 | | | | | | | | | |
| | | eGFR (糸球体濾過量) | 60~ml/分/1.73m ² | | | | | | | | | |
| 微量アルブミン尿 | | 30mg未満 | | | | | | | | | | |
| 尿蛋白 | | (-) | | | | | | | | | | |
| 尿潜血 | (-) | | | | | | | | | | | |

* 正常値は一人ひとり違います。自分の基準値を確認しましょう。