

健診結果をチェック!



あなたの健診結果はどんな値でしたか? 「生活習慣改善が必要」「治療が必要」の項目が多いほど、血管が傷つき、心筋梗塞や脳梗塞、腎不全などの深刻な病気をひき起こすリスクが高い状態といえます。

項目		健診結果	正常値	生活習慣改善が必要	治療が必要
★内臓脂肪	腹囲 (cm)		男性 85未満 女性 90未満	男性 85以上 女性 90以上	
	BMI (kg/m ²)		24.9以下	25.0以上	
① 血圧	収縮期 (mmHg)		100~129	130~139、99以下	140以上
	拡張期 (mmHg)		84以下	85 ~ 89	90以上
② 脂質	空腹時中性脂肪 (mg/dl)		149以下	150 ~ 299	300以上
	HDLコレステロール (mg/dl)		40以上	35 ~ 39	34以下
	LDLコレステロール (mg/dl)		119以下	120 ~ 139	140以上
肝機能	AST (GOT) (U/L)		30以下	31 ~ 50	51以上
	ALT (GPT) (U/L)		30以下	31 ~ 50	51以上
	γ-GT (γ-GTP) (U/L)		50以下	51 ~ 100	101以上
③ 糖代謝	血液	空腹時血糖 (mg/dl)	99以下	100 ~ 125	126以上
		HbA1c (%)	5.5以下	5.6 ~ 6.4	6.5以上
	尿	尿糖	(-)	(±), (1+)以上 <small>(±)、(1+)以上の方は糖尿病等の精密検査を</small>	
尿蛋白		(-)	(±) <small>(±)の方は再検査を</small>	(1+)以上	
腎機能	eGFR (ml/分/1.73m ²)		60以上	50~59	49以下

★内臓脂肪蓄積のリスク

+

①~③のうち2つ以上

の方は

メタボリックシンドロームです

★腹部肥満

腹囲が男性85cm,女性90cm以上



西宮市食育・健康づくりマスコット「みやちゃん」

+

①高血圧

収縮期血圧130mmHg以上

または

拡張期血圧85mmHg以上

②脂質異常

空腹時中性脂肪値150mg/dl以上

または

HDLコレステロール値

40mg/dl未満

③高血糖

空腹時血糖値

110mg/dl以上

(上記が得られない場合

HbA1c(NGSP)6.0%以上)