

結果を見て書き写してみましよう。

結果の見方

検査項目	あなたの値	基準値			この検査でわかること・気になる病気		
		異常なし	保健指導値(*)	受診勧奨値(**)			
腹囲		男性85未満 女性90未満	男性85以上 女性90以上	—	内臓脂肪の蓄積を調べます。内臓脂肪は、多すぎると血糖や血圧、脂質に影響を及ぼすホルモンを出し、動脈硬化の危険を高めます。	肥満	
BMI		18.5~25未満	18.5未満(低体重) 25以上(肥満)	—	身長と体重から計算した値です。少なすぎると低体重、多すぎると肥満と判定されます。		
収縮期血圧		129以下	130~139	140以上	血圧が高い状態が続くと、血管が傷つき、動脈硬化が進むため、心筋梗塞や脳卒中の危険が高まります。	高血圧	
拡張期血圧		84以下	85~89	90以上			
中性脂肪		149以下	150~299	300以上	体を動かすエネルギー源で、多いと脂肪として蓄えられます。甘い物や脂肪、アルコールなどの高カロリーの物を摂りすぎると高くなります。	脂質異常症	
HDLコレステロール		40以上	39~35	34以下	「善玉コレステロール」とも呼ばれ、動脈硬化を防ぎます。数値が高い方がよい検査です。		
LDLコレステロール		119以下	120~139	140以上	「悪玉コレステロール」とも呼ばれ、増えすぎると動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。		
総コレステロール		150~219	149以下または 220~239	240以上	すべてのコレステロールを一括した値。血管の壁やホルモンの材料となりますが、高すぎると動脈硬化を引き起こします。		
AST(GOT)		30以下	31~50	51以上	肝臓などの臓器の状態を知るための検査です。2つの数値の比較により、肝臓、心臓、筋肉などの障害や肝炎や脂肪肝などが疑われます。	肝臓病	
ALT(GPT)		30以下	31~50	51以上			
γ-GT(γ-GTP)		50以下	51~100	101以上			肝臓や胆道に障害があったり、肥満・脂肪肝・アルコールによる肝障害があると高くなります。
赤血球数		380~550	—	—	低値の場合、貧血が疑われます。貧血の多くは鉄欠乏症貧血ですが、その他の病気が原因のこともあります。	貧血	
血色素量		男性13.1以上 女性12.1以上	男性13.0以下 女性12.0以下	男性12.0以下 女性11.0以下			
ヘマトクリット値		男性39.0以上 女性36.0以上	—	男性38.9以下 女性35.9以下			
尿蛋白		蛋白(-)(±)	—	蛋白(+)	腎臓の働きや、尿路・膀胱の異常がないかを調べます。血清クレアチニン値が高値の場合、腎臓の機能低下が疑われます。eGFRは、低値の場合、腎臓の機能低下が疑われます。	腎臓病	
尿潜血		潜血(-)(±)	—	潜血(+)			
血清クレアチニン		男性1.1以下 女性0.9以下	男性1.2以上 女性1.0以上	男性1.4以上 女性1.1以上			
eGFR		60以上	—	—			
空腹時血糖		99以下	100~125	126以上	血液中のブドウ糖を調べます。高いと、糖尿病やすい臓などの病気が疑われます。多くの糖尿病は、初期には食後の血糖(随時血糖)が一時的に高くなり、進行するにつれて空腹時血糖も高くなります。	糖尿病	
随時血糖		139以下	—	140以上			
HbA1c		5.5以下	5.6~6.4	6.5以上			過去1~2か月の血糖の状態です。1日の血糖値の平均が高いほど増えます。
尿糖		—	—	尿糖(±)以上			血糖値が高くなりすぎると、尿にも糖が漏れ出てきます。

食直後や、中性脂肪が400mg/dl以上の場合にはLDLコレステロールが実際より低く出る場合があるため、LDLのかわりにnon-HDLコレステロールをみます。
※non-HDLコレステロールは、
総コレステロール - HDLコレステロールで出します。
【基準値 150以上…保健指導値 170以上…受診勧奨値】

長岡市では、以下に該当する場合、慢性腎臓病(CKD)の疑いがあるため、受診をお勧めしています。かかりつけ医またはお近くの内科で再検査を受けてください。必要な場合は腎臓内科等へ紹介されます。

75歳未満

- ①尿蛋白1+以上 ②尿蛋白±かつeGFR60未満
- ③eGFR45未満 ④尿蛋白±かつ尿潜血1+以上
- ⑤(40歳未満)eGFR60未満

75歳以上

- ①尿蛋白1+以上 ②尿蛋白±かつeGFR45未満
- ③eGFR30未満

※個別健診を受診され、基準に該当された方にも後日市から通知をお送りします。
(既に治療中の方や再検査が済んでいる方については早急な受診の必要はありません。次回受診時に用紙を提出してください。)

「長岡市糖尿病性腎症重症化予防プログラム」

糖尿病の進行により腎機能が低下し、人工透析になる方が増えています。長岡市国民健康保険にご加入の方で、糖尿病があって腎機能が低下していると思われる方へ通知をお送りしています。届いた方は、必ずかかりつけ医や近くの内科を受診してください。
また、このことで保健師等が電話や訪問をさせていただくことがあります。

随時血糖(食後3.5時間未満)が140以上の場合、「食後高血糖」の可能性がります。(詳細は裏面をご覧ください)医療機関で糖負荷試験を受けましょう。(以前受けたことがあっても3年に1回程度の検査をお勧めします)

総合判定

異常なしの方

健康な状態を維持し、来年度も健診を受けましょう。

保健指導値の方(*)

病気の芽が出始めた状態です。生活習慣を改善するための指導を受けましょう。各種健康教室や相談会をご利用ください。

受診勧奨値の方(**)

病気の危険が高い状態です。医療機関を受診し、医師の診察を受けましょう。**同封の結果通知書をお持ちください。**

★「保健指導値」「受診勧奨値」の方には、市の保健師が訪問や電話により、受診状況などを確認させていただく場合があります。
★同封の「特定健康診査・後期高齢者健康診査結果のお知らせ」についている*印は、「*」保健指導値、「**」受診勧奨値を表しています。