

自分は大丈夫と思っていませんか？

健康診断から分かる！今の自分の体



健康診断で何が分かる？

健康診断は、いまかかっている病気はないか、将来かかりそうな病気はないかなど、あなたの健康状態が総合的に分かります。自分の命を守るための行動を選択するきっかけになります。

診断結果を見てみよう！

肝臓の検査

基準範囲

AST (GOT) ▶30U/L以下
ALT (GPT) ▶30U/L以下
γ-GT (γ-GTP) ▶50U/L以下

結果が悪いと…

有害物質の分解解毒機能の低下
肝硬変・肝臓がん など



腎臓の検査

基準範囲

クレアチン(CRE) ▶男性1.0mg/dl以下
女性0.7mg/dl以下

結果が悪いと…

老廃物の排出機能の低下
腎炎・腎不全・腎臓病 など



肥満の検査

基準範囲

BMI ▶18.5以上24.9以下
腹囲▶男性84.9cm以下
女性89.9cm以下

結果が悪いと…

内臓脂肪型肥満
メタボリックシンドローム※1 など

血圧の検査

正常血圧

※2収縮期血圧▶120mmHg未満
拡張期血圧▶80mmHg未満

結果が悪いと…

血管の損傷、動脈硬化
心筋梗塞・脳卒中 など



脂質の検査

基準範囲

中性脂肪 (トリグリセリド /TG) ▶
30~149mg/dl
HDLコレステロール▶40mg/dl以上
LDLコレステロール▶60~119mg/dl
Non-HDLコレステロール▶90~149mg/dl

結果が悪いと…

血管に脂肪がこびりつく
血管の損傷、動脈硬化
心筋梗塞・脳卒中 など

※1：内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさった状態
※2：診察室血圧の場合

注意

自覚症状がないから、まだ大丈夫？

体調に異変がないのに、数値に異常がある場合は、高血圧・糖尿病・脂質異常症の「サイレントキラー(静かなる殺し屋)(病)」に注意です！
静かに動脈硬化が進んでいます。

注意

まだ若いから、大丈夫？

健康診断は「家族の既往歴」「現状の健康状態」そして「数値の時系列での変化」が大切です。徐々にまたは急激に数値が悪化している部位ありませんか？

ポイント

予防・改善のための生活習慣アドバイス (大切な家族のために！)

- ・1日3食食べ、甘い物、脂っぽい物は控え野菜をたっぷりとる
- ・禁煙する ・暴飲暴食を避け、健康に配慮した飲酒を心がける
- ・歩く習慣など運動習慣を身につける
- ・十分に休養をとる



簡単にお酒の飲み方をチェック！

