

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。



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 など

血圧の検査

基準範囲

収縮期血圧 ▶ 129mmHg 以下
拡張期血圧 ▶ 84mmHg 以下

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

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(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⇒まめまめ部会へ
- ・禁煙する ・暴飲暴食を避け、適度な飲酒を心がける⇒はればれ部会へ
- ・歩く習慣など運動習慣を身につける ・十分に休養をとる



まめまめ部会



はればれ部会



簡単にお酒の飲み方をチェック！裏面へ