

健康診断の結果、そのままにしていませんか？

8月から9月にかけて実施した、特定健診(集団健診)の結果が順次送付されます。結果をそのままにせず、ご自身の体の状態を確認してみませんか？

検査項目	基準値	この検査で分かること	関係する病気
腹囲	男性85cm未満 女性90cm未満	メタボリックシンドローム判定のベースになり、内臓脂肪の蓄積を調べます。	肥満 高血圧・脂質異常症・糖尿病など生活習慣病の引き金に
BMI	18.5～24.9	体重と身長から算出され、肥満かどうか分かります。BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	
血圧	収縮期130未満 拡張期85未満	心臓のポンプ機能が正常に働いているか、また高血圧・低血圧か分かります。	高血圧 動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病の原因に
空腹時血糖	100未満	血糖とは血液中のブドウ糖のことで、飲食により数値が変動するので空腹時に測定します。	糖尿病 動脈硬化を進行させ、様々な合併症も引き起こす
ヘモグロビンA1c (HbA1c)	5.6未満	過去1～2カ月の平均血糖値を示します。食事、運動等の影響を受けにくいです。	
尿糖	陰性(-)	尿糖とは血液中の糖が尿中に排泄された糖のことです。	
中性脂肪	150未満	主にエネルギーとして利用され、余りは脂肪として体内に蓄えられます。増えすぎると肥満の原因となります。	脂質異常症 動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中の原因に
HDL コレステロール	40以上	善玉コレステロールのことで、血液中に悪玉コレステロールが増加するのを防ぎます。	
LDL コレステロール	120未満	悪玉コレステロールのことで、増加すると動脈硬化を促進させます。	
AST (GOT)	30以下	ASTとALTは肝臓の細胞に多く含まれ、細胞が壊れたときに血液中に出てくる酵素のことで、ASTとALTの数値を比較することで肝機能に異常があるかどうか分かります。	肝臓病 肝硬変、脂肪肝、肝臓がんの原因に
ALT (GPT)	30以下		
γ-GT (γ-GTP)	50以下		
尿蛋白	陰性(-)	尿にたんぱく質が出ているかどうかを調べること、腎臓などの異常を見つけます。	腎臓病 尿を作ることが出来なくなり、尿毒症になる

まだ受けていない人は、ぜひ健診を受診しましょう。個別健診の申し込みをすることで、医療機関で健診を受けられます。11月には、**集団健診(追加分)**が実施されます。詳しくは差し込みチラシをご確認ください。