

**健診結果表を経年管理しよう！**

◆健康診断を「受けっぱなし」にしないこと

健診を「受けっぱなし」にしていますか？その後の対応が大切です。特に35歳以上の生活習慣病予防健診を受診している方は、健診結果で「異常なし」と出たから問題ないと判断するのは早計です。異常なしでも個人差がありますので、基準値内であっても自己標準値を超えるような場合は注意を要します。異常ない方も定期的に受けている健診結果の変化を確認し、健康状態の変化を比較検討することが大切なのです。下表のような「年度別健診一覧」を作成（別添）しましたので活用して下さい。

<健康診断年度別結果表の抜粋>

検査項目		基準値	2012年度	2011年度	2010年度	2009年度
身体計測	腹囲	男85未満	84	79	75	73
	BMI	～24.9	24.3	22.3	21.5	20.9
血圧	最高	～129	128	120	118	117
	最低	～84	84	75	74	72
糖代謝	空腹時血糖	～99	98	97	94	90
	HbA1c	～5.1	5.0	4.4	4.2	3.9
脂質代謝	中性脂肪	30～149	148	112	103	98
	HDLコレステロール	40～199	198	120	108	104

<活用例>

上記の方は、2012年度の結果、8項目とも基準値内となっていますので、現時点では、「問題なし」と判定されます。しかし、**経年管理すると**年度を追うごとに数値が上昇しつつあります。現状のままの生活習慣ですと次回の健康診断では、「要治療」になる場合もあり、**今後、「食事等に注意が必要である」と読み取ることが**できます。

◆二次健診（要精密検査）と結果が出たら

健診の結果、「要精密検査」と判定が出たら驚く方もいると思います。だからと言って「病気」と診断されたわけではありません。詳しい検査が必要となり、もう一度受診して下さいとのことなのです。精密検査を受けて「異常なし」と結果がでることも多々ありますので必ず二次健診を受けるようにして下さい。

二次健診（精密検査）の受診方法

1. 一次健診機関へ連絡し、指示に従って受診して下さい。（当日費用負担なし）
2. 上記1で二次健診を実施していない（巡回バス健診で巡回元の健診機関が遠方の場合など）

場合は、最寄りの病院で受診して頂き、掛かった費用は、健保へ請求します。

注) 2. の場合は、指定用紙がありますので、二次健診を受診する前に健保へ連絡下さい。

検査項目

		一般健診 (35歳未満)	生活習慣病 予防健診 (35歳以上)	特定(メタボ) 健診 (40歳以上)	人間ドック (希望者)	家族健診 (奥様) (40歳以上)	特定家族健診 (奥様以外) (40歳以上)
問診	診察(聴打診)	●	●	●	(●)	●	●
	心拍数				●		
身体計測	身長	●	●	●	●	●	●
	体重	●	●	●	●	●	●
	BMI指数	●	●	●	●	●	●
	標準体重	●	●	●	●	●	●
	腹囲	—	●	●	●	●	●
	体脂肪率	—	—	—	●	—	—
視力		●	●	●	●	●	—
血圧	最高/最低 (異常の場合=2回中低い方)	●	●	●	●	●	●
聴力	左右オーゾオ	—	●	●	●	—	—
	左右音叉等	●	—	—	—	—	—
糖代謝	尿糖(定性)	●	●	●	●	●	●
腎尿路系	尿蛋白(定性)	●	●	●	●	●	●
	尿潜血反応	—	●	●	●	●	—
	尿比重	—	—	—	●	—	—
	尿沈渣	—	—	—	●	—	—
糖代謝	空腹時血糖	—	●	●	●	●	●
腎尿路系	クレアチニン	—	●	●	●	●	—
脂質代謝	HDLコレステロール	—	●	●	●	●	●
	LDLコレステロール	—	●	●	●	●	●
	中性脂肪	—	●	●	●	●	●
肝機能	AST(GOT)	—	●	●	●	●	●
	ALT(GPT)	—	●	●	●	●	●
	γ-GTP	—	●	●	●	●	●
	ALP	—	●	●	●	●	—
	総蛋白	—	—	—	●	—	—
	アルブミン	—	—	—	●	—	—
	A/G比	—	—	—	●	—	—
	LDH	—	—	—	●	—	—
	総ビリルビン	—	—	—	●	—	—
血清鉄	—	—	—	●	—	—	
尿酸	尿酸	—	●	●	●	●	—
膵機能	アミラーゼ (血清)	—	—	—	▲	—	—
糖代謝	HbA1c	—	●	●	●	●	●
血球検査	赤血球数	—	●	●	●	●	□
	ヘマトクリット	—	●	●	●	●	□
	ヘモグロビン	—	●	●	●	●	□
	MCV	—	●	●	●	●	—
	MCH	—	●	●	●	●	—
	MCHC	—	●	●	●	●	—
	白血球数	—	●	●	●	●	—
血小板数	—	●	●	●	●	—	
血液型検査	ABO式 (初回のみ)	—	—	—	●	—	—
	Rh式 (初回のみ)	—	—	—	●	—	—
肝機能	HBs抗原	—	—	—	●	—	—
血清検査	CRP	—	—	—	●	—	—

検査項目

		一般健診 (35歳未満)	生活習慣病 予防健診 (35歳以上)	特定(メタボ) 健診 (40歳以上)	人間ドック (希望者)	家族健診 (奥様) (40歳以上)	特定家族健診 (奥様以外) (40歳以上)
呼吸器系	胸部X線	●(直又は間)	●(直又は間)	●(直又は間)	●(直)	●(間)	—
肺機能検査	スパイロメーター	—	—	—	●	—	—
消化器系	胃部X線	—	●(直又は間)	●(直又は間)	●(直)	●(間)	—
便潜血検査	便潜血反応 (免疫2回法)	—	●	●	●	●	—
心電図	安静時	—	●	●	●	●	□
眼底	両眼	—	▲	▲	●	□	□
眼圧	両眼	—	▲	▲	●	—	—
腹部超音波	腹部超音波	—	▲	▲	●	—	—
子宮	医師採取	—	▲	▲	▲	●	—
	自己採取	—	▲	▲	▲	●	—
乳房	超音波又はマンモグラフィ	—	▲	▲	▲	●	—

●は標準検査項目、▲はオプション検査項目、□は医師が必要と認めた場合に実施する項目

生活習慣病健診と特定健診では、検査内容は同じだが、特定健診の検査結果次第では、特定保健指導が行われる。
年齢の未満(以上)は、その年度3月末現在です。(健診受診時の年齢ではありません)

健康診断等 年度別結果表

< 自分の健診結果を毎年入力する >

検査項目	基準値	単位	例	今年	1年前	2年前	3年前	4年前	5年前	検査の意味
健診項目	受診年月日	-	-	2012/6/11						-
	受診機関	-	-	同友会						-
	健診種類	-	-	ドック						-
血液型検査	ABO式	-	-	A						-
	Rh式	-	-	+						-
身体計測	身長	-	cm	167.1						BMIでほぼ25以上は肥満。BMIは体重(キログラム)を身長(メートル)×身長で割った値。 (例)1.65m,75kgの時のBMIは75/1.65/1.65=27.5(肥満である)
	体重	-	kg	62.7						
	BMI指数	~24.9	-	22.5						基準値を超える場合はメタボリックシンドロームの要因となる。 (22はBMIの基準値)
	腹囲	男85未満 女90未満	cm	83.0						
	標準体重	身長(m)×身長(m)×22	kg	61.4						
	体脂肪率	男~19% 女~25%	%	21.2						
	心拍数	-	-	65						
視力検査	視力(裸眼) 右	0.7~	-							障害がある場合は、中高年に多い白内障、緑内障、網膜はく離なども考えられる。眼科等専門医の診療を必要とする。
	左	0.7~	-							
	視力(矯正) 右	0.7~	-	0.7						
	左	0.7~	-	0.7						
	眼圧	7~20	-							
眼底	-	mmHg								高血圧、糖尿病などを主に検査する。
血圧	最高/最低 最高	~129		120						血圧は絶えず変動しているもの。最近、家庭血圧のメットが重視されるようになった。
	(2回中低い方) 最低	~84		74						
聴力	左右オーディオ	右1000Hz 左1000Hz 右4000Hz 左4000Hz	30以下	所見なし						高周波数域(4000Hz)のみの障害は、老人性難聴に多い。 低周波数域(1000Hz)のみの障害は、メニエール病や中耳炎など。
			40以下	所見なし						
腎尿路系	尿蛋白(定性)	(-)	-	-						やせた人では蛋白尿・潜血尿が陽性のこともある。女性の場合、正常でも採り方がよくなくて、尿潜血反応や尿中細菌が陽性になることが多い。
	尿潜血反応	(-)	-	-						
糖代謝	空腹時血糖	~99	mg/dℓ	84						一般に早朝空腹時の血糖値を用いる。生活習慣病の代表は2型糖尿病である。
	HbA1c	~5.1	%	4.6						検査前の約1ヶ月前の血糖のコントロール状況を反映。わが国では空腹時血糖とHbA1cで糖尿病型のスクリーニングをすることが多い。
	尿糖(定性)	(-)	-	-						糖尿病という名は、古くは「尿に糖が出る病気」という意味でつけられた。尿糖陰性だけで糖尿病と診断することはない。
腎尿路系	クレアチニン	~119	mg/dℓ	0.6						クレアチニン値は、腎機能が正常の1/3くらいまで低下しないと上昇しない。
脂質代謝	総コレステロール	140~199	mg/dℓ	219						高値は心筋梗塞などをおこす危険性が高い。 悪玉コレステロールと呼ばれる。増えすぎると、動脈硬化を起こす危険性が高くなる。 脂質代謝異常、糖尿病、肥満、動脈硬化症などで高値を示す。食後上昇するので12時間空腹時採血が必要。
	HDLコレステロール	40~119	mg/dℓ	52						
	LDLコレステロール	60~119	mg/dℓ	147						
	中性脂肪	30~149	mg/dℓ	79						
血液検査 (肝機能)	AST(GOT)	~30	IU/ℓ	15						AST,ALTどちらも肝細胞中に多く存在する酵素で、肝障害により血液中に漏れ出て高値となる。
	ALT(GPT)	~30	IU/ℓ	11						
	γ-GTP	~50	IU/ℓ	24						各種の肝疾患、飲酒過多、胆道疾患で上昇する。
	ALP	~350	IU/ℓ	170						各種の肝疾患、胆道疾患やいろいろな骨の病気で高値となる。(測定方法差あり)
	総蛋白(TP)	6.5~8.0	g/dℓ	7.1						A/G比とはアルブミン/グロブリン分画の比。TP中のグロブリンが増加し、アルブミンが減少すればTP量は変わらない。そこでTPとA/G比を組み合わせた検査を行う。
	アルブミン	4.0~	g/dℓ	4.2						
	A/G比	1.3~2.0	-	-						
	LDH	~190	IU/ℓ	-						肝疾患で増加する心筋梗塞、白血病などでも増加する。(測定方法差あり)
	総ビリルビン	~0.4	mg/dℓ	0.4						総ビリルビンは直接型と間接型の和であり、直接型は胆道疾患による黄疸。
	血清鉄	男60~210 女50~170	-	-						酸素を運ぶ色素(ヘモグロビン)の構成物質の1つ。
尿酸	尿酸(UA)	~7.0	mg/dℓ	5.7						尿の排出が低下した場合に血液中に増加し痛風の原因となります。
膵機能	アミラーゼ(血清)	39~134	U/ℓ							すい臓の病気のときに上昇する。尿中アミラーゼで調べることもある。
血球検査	赤血球数(RBC)	男400~539 女360~489	-	465						貧血(赤血球数あるいはヘモグロビン減少)などの判定に利用。1. 赤血球数 2. ヘモグロビン 3. ヘマトクリットの3つの組み合わせで、赤血球指数、すなわちMCV, MCH, MCHCを求める。
	ヘマトクリット(Ht)	男38.5~48.9 女35.5~43.9	%	43.6						
	ヘモグロビン(Hb)	男13.1~16.6 女12.1~14.6	g/dℓ	14.4						
	MCV	78~101	fℓ	94						
	MCH	28~34	pg	31						
	MCHC	31~35	%	33						
	白血球数(WBC)	3200~8500	/uℓ	4970						感染症や白血病などの診断に利用。白血病の診断は、白血球数だけでは決められない。
	血小板数(PLT)	13.0~34.9	-	15.2						血液凝固に関係する。肝硬変などで徐々に低下する。
肝機能	HBs抗原	(-)8倍未満	-	-						HBs抗原陽性で肝機能に異常のないヒトを無症候性キャリアという。(感染症にはなるが、発症しない)
	HCV抗原	(-)	-	-						C型肝炎ウィルスの抗体測定。過去の輸血が原因のことが多い。数十年の潜伏期間を経て、肝硬変、肝がんになるヒトが多い。
血清検査	CRP	~0.4	mg/dℓ	0.04						炎症性疾患のチェック。
呼吸器系	胸部X線	所見なし	-	所見なし						肺炎、肺結核、肺がん、肺気腫、肺水、気胸など、呼吸器の疾患の有無を調べる検査。
肺機能検査	%肺活量	80%~	%	72.1						性別、年齢、身長から算出された予測肺活量に対して、あなたの肺活量が何%あるか調べる検査。
	1秒率	70%~	%	87.9						最大に息を吸い込んでから一息に吐き出すとき、最初の1秒間に何%の息を吐き出せるかを調べる検査。
消化器系	胃部X線	所見なし	-	所見なし						胃、十二指腸のポリープ、潰瘍やがんなどの消化器系の疾患の有無を調べる検査。
便潜血検査	便潜血反応	(-)	-	-						便に血が混ざっているかどうかの検査です。
心電図	安静時	所見なし	-	所見なし						不整脈、心筋梗塞などの診断に使う。
腹部超音波	腹部超音波	所見なし	-	所見あり						主に肝臓、胆のう、腎臓などの腹腔内臓器の異常について調べる。がん、結石、のう胞、脂肪肝、水腎症などにも有効な検査法。
その他 (オプション検査)										

※赤字は、メタボリックシンドローム判定の検査項目です。

※基準値は、「日本人ドック協会」の判定を準用していますが、医療機関によっては基準値・単位が異なる場合があります。詳細については、医療機関へ確認して下さい。