


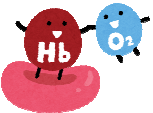


健診結果の見方

健康診査で異常が見つかったときは、医療機関で詳しく検査してもらい治療が必要なのか調べてもらう必要があります。

健康診査の項目		異常値	説明	結果からわかること
身体測定	BMI	(要注意値) 25以上 20以下	BMI値は肥満度を調べる指標です。数値が高ければ肥満傾向、数値が低ければ痩せ傾向を示します。 ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	<ul style="list-style-type: none"> 肥満 低栄養状態 フレイル など
	血圧	収縮期血圧 130mmHg以上 拡張期血圧 85mmHg以上	血圧が高いと血管に負担をかけ、血管を傷めることにより動脈硬化を促進します。 	<ul style="list-style-type: none"> 高血圧 動脈硬化 脳卒中 心臓病 など
脂質	中性脂肪	150mg/dℓ以上	中性脂肪やLDLコレステロール値が高いと脂質が動脈壁にたまり、動脈硬化を進めます。逆にHDLコレステロール値が低いと動脈壁にたまった脂質が取り除きにくくなります。 	<ul style="list-style-type: none"> 動脈硬化 心疾患 脳血管障害 胆石 など
	HDLコレステロール	39mg/dℓ以下		
	LDLコレステロール	120mg/dℓ以上		
	non-HDL	150mg/dℓ以上		
血糖	空腹時血糖	100mg/dℓ以上	血液中のブドウ糖の量を調べます。すい臓の働きが悪いと数値が高くなり、糖尿病になります。	<ul style="list-style-type: none"> 糖尿病 糖尿病の合併症 (神経障害・網膜症・腎症) など
	HbA1c	5.6%以上		
肝機能	AST(GOT)	31 U/ℓ以上	肝機能の程度をみる数値として重要で、肝機能に障害が起こると値が高くなります。 	<ul style="list-style-type: none"> 肝炎 (急性・慢性・ウイルス性・アルコール性) 脂肪肝 心筋梗塞 など
	ALT(GPT)	31 U/ℓ以上		
	γ-GT(γ-GTP)	51 U/ℓ以上		
腎機能	eGFR (血清クレアチニンから算出)	60mℓ/分/1.73m ² 未満	血清クレアチニン値と年齢と性別を基に計算します。腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示しています。	<ul style="list-style-type: none"> 糖尿病初期 尿崩症 腎不全 など
貧血	ヘマトクリット	48%以上 35%以下	体の中に酸素を運び、炭酸ガスを持ち去るのが血液中の赤血球の大切な役目です。赤血球が少なくなると体内が酸欠状態に陥り、貧血を起こします。 	<ul style="list-style-type: none"> 各種貧血 白血病 血液疾患 など
	血色素量 (ヘモグロビン)	男性13.0g/dℓ以下 女性12.0g/dℓ以下		
	赤血球数	480万/mm ³ 以上 380万/mm ³ 以下		
栄養	血清アルブミン	3.8g/dℓ以下	血液中のタンパクのうちで最も多く含まれるもので、肝臓で合成されます。肝機能や栄養の状態を見ることができます。	<ul style="list-style-type: none"> 低栄養状態 肝機能の低下 初老症候群 フレイル など
尿	尿糖	陽性(+)	体に不要なものを尿として排出させる働きをもつ腎臓や、尿の通り道に障害があると陽性反応を示します。	<ul style="list-style-type: none"> 腎臓病 糖尿病 など
	尿蛋白	陽性(+)		

※ここで示した異常値は参考値であり、健診機関によって異常値の基準が若干異なります。

※BMIのみ要注意値を示しています。BMIは自身の体格の参考値としてください。

フレイルチェック 質問票の見方



フレイルに関する質問票の結果を、もう一度振り返ってみましょう！

		安心な回答	要注意の回答
健康状態	質問 1 健康状態はいかがですか	① よい ② まあよい ③ ふつう	④ あまりよくない ⑤ よくない
	質問 12 たばこを吸いますか	② 吸っていない ③ やめた	① 吸っている

健康長寿のための取組

健康の不安や自覚症状がある場合は、**医療機関を受診**しましょう。

また、生活習慣病やがんの予防のために**禁煙**や持病の治療、毎年の**健康診査**の受診に取り組みましょう。

栄養状態	質問 3 1日3食きちんと食べていますか	① はい	② いいえ
	質問 4 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	② いいえ	① はい
	質問 5 お茶や汁物等でむせることがありますか	② いいえ	① はい
	質問 6 6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	② いいえ	① はい

高齢期のやせは、要介護の原因となります。

栄養の不足による「体重減少」や「体力・筋力低下」を防止するために、**たんぱく質（肉、魚、卵、大豆食品、乳製品等）**を積極的にとりましょう。

また、食べにくい食品やむせが気になれば、早めに**歯科医院に相談**を！

運動	質問 7 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	② いいえ	① はい
	質問 8 この1年間に転んだことがありますか	② いいえ	① はい
	質問 9 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	① はい	② いいえ

介護予防には、足腰の筋力維持が重要です。

筋力を維持向上するには、**毎日体を動かす時間**を作りましょう。

まずは、家事や外出などで**体を動かす時間の合計を1日40分間**作ることからスタート！

認知機能	質問 10 周りの人から物忘れがあるとされていますか	② いいえ	① はい
	質問 11 今日が何月何日かわからない時がありますか	② いいえ	① はい

健康を意識した生活習慣を取り入れて、やりたいことに挑戦しましょう。

特に、**外出や家族・友人との付き合い**は、体と心にとって**良い刺激**となります。「毎日の散歩や買い物」や「家族や友人との付き合い」で心身を刺激する機会を意識的に作りましょう。

心・社会参加等	質問 2 毎日の生活に満足していますか	① 満足 ② やや満足	③ やや不満 ④ 不満
	質問 13 週に1回以上は外出していますか	① はい	② いいえ
	質問 14 ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	① はい	② いいえ
	質問 15 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	① はい	② いいえ

また、困ったときに相談できる先がありますか？元気うちに、相談できる**家族や友人**、**かかりつけ医**、**市町の相談窓口**（地域包括支援センターなど）を作っておきましょう。