




# 健診結果を活用しよう!



松江市PRキャラクター  
おまっちゃん

昨年、過去の結果と比べてみていかがでしょうか?

自分の健診結果を当てはめて、どの判定項目が多かったか確認してみましょう。

<b>基準値</b>  今のところ健康状態に問題はみられません。 食事・運動のバランスに気をつけて、 健康的な毎日を過ごしましょう。	<b>保健指導判定値</b>  食事・運動など自分の生活習慣を 振り返り、見直して健康づくりに取り 組みましょう。	<b>受診勧奨判定値</b>  健診結果について、かかりつけ医と 相談、もしくは医療機関を受診しま しょう。
---	---	---

検査項目		基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値	検査項目の説明
BMI(kg/m <sup>2</sup> )		18.5~24.9	25以上	—	身長に対する体重の比率。「やせ」と「肥満」の判定に用いる。
腹 囲(cm)		男性 85未満	男性 85以上	—	内臓脂肪型肥満の疑いがあるかどうかを判定。 ※後期高齢者健診対象者は計測なし。
		女性 90未満	女性 90以上	—	
血 圧	収縮期(mmHg)	~129	130~139	140~	血圧値が高いと動脈硬化が進行し、脳卒中などの危険性が高まる。加齢とともに高くなりやすい項目。
	拡張期(mmHg)	~84	85~89	90~	
血 中 脂 質	中性脂肪(mg/dL)	空腹時 ~149 随時 ~174	空腹時 150~299 随時 175~299	300~	値が高いと動脈硬化の進行や、脂肪肝の原因になる。
	HDLコレステロール(mg/dL)	40以上	~39	—	善玉コレステロールとも呼ばれ、値が高いと動脈硬化や心臓病になる危険性が低くなる。
	LDLコレステロール(mg/dL)	~119	120~139	140~	悪玉コレステロールとも呼ばれ、増えすぎると血管壁にたまり、単独で動脈硬化を進行させる。
肝 機 能	AST(GOT)(U/L)	~30	31~50	51~	肝臓や胆道に障害があると値が高くなる。
	ALT(GPT)(U/L)	~30	31~50	51~	
	γ-GT(γ-GTP)(U/L)	~50	51~100	101~	主に肝臓や腎臓、すい臓などに含まれる酵素。肝臓や胆道の障害や、飲酒量が多いと増加。
血 糖	血糖(mg/dL)(空腹時/随時)	~99	100~125	126~	血糖とは血液中のブドウ糖のことで、1日の中で変動がある。空腹時の血糖値が高いと糖尿病の疑いがある。
	HbA1c(%)	~5.5	5.6~6.4	6.5~	過去1~2か月間の血糖コントロールの目安となる指標。
腎 機 能	eGFR(mL/min/1.73m <sup>2</sup> )(推定糸球体濾過量)	60以上	45~60未満	45未満	血清クレアチニン値を基に年齢・性別から算出する腎機能を示す値。腎機能が悪くなると、数値が低くなる。
痛 風	尿 酸(mg/dL)	~6.9	7.0~7.9	8.0~	尿酸値が高くなると痛風を発症したり、動脈硬化が進行する。
尿 検 査	尿蛋白	(-)	(±)	(1+)以上	腎臓の働きが悪くなると尿中に排泄される。(1+)以上は再検査を。
	尿 糖	(-)	(±)以上		糖尿病発見の手がかり。糖尿病で血糖値が高くなると、尿に糖が出る。

# 生活習慣の振り返り



## 「るるくる」で目指せ! 健康生活

松江市では①はかす②つくる③きづく④かわるの4つのステップの最後の文字をとって、「るるくる」をキャッチフレーズに健康づくりを進めています。セルフチェックを生活の中に取り入れて実践していきましょう。

## ① あなたの目標体重は?

身長 (      m) × 身長 (      m) × 22\* = 目標体重 (      kg)

計算例) 身長: 155cm の場合  
1.55(m) × 1.55(m) × 22 = 52.9kg

\*65歳以上はフレイル等を考慮し、22~25で算出する。

## ② あなたの食事量は?

目標体重 (      kg) × (下記の数字を入れます      kcal) = 必要エネルギー量 (      kcal)

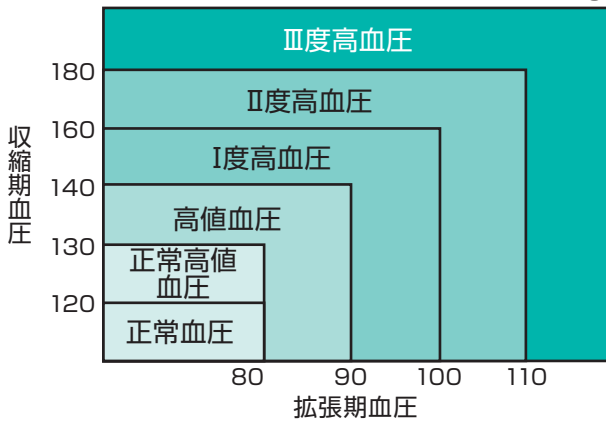
- 軽い労作の人 (デスクワークが多い職業、主婦など) ..... 25~30kcal/kg
- 普通労作の人 (立ち仕事が多い職業) ..... 30~35kcal/kg
- 重い労作の人 (力仕事が多い職業) ..... 35~kcal/kg

÷ 3 = (      kcal)

1食分のカロリーの目安

## ③ あなたの普段の血圧はどのくらいですか?

※高血圧治療ガイドライン2025 単位:mmHg



※高血圧が続くことで、血管が少しずつ傷つけられ、脳卒中や心臓の病気につながる可能性があります。

塩分摂取量が多くなると、血圧が高くなります。

1日塩分目標量【男性】7.5g/日【女性】6.5g/日

塩分の多い生活をチェック

あてはまるものにチェックしましょう。

★3つ以上チェックが入った人は減塩に取り組みましょう

- ハム・ソーセージ (練製品) をよく食べる
- 市販のレトルト食品やインスタント食品をよく食べる
- 味をみる前に醤油などをかける
- 漬物・梅干しが好き
- ラーメンやうどんの汁を全部飲む
- 刺身などに醤油をたくさんかけて食べる
- 外食をよくする

野菜やくだものを水分と一緒に摂ると、塩分排泄効果があります! からだに塩分を溜め込まないように、野菜やくだものを摂りましょう。



★野菜は、1日5皿(1皿…片手一杯程度)  
くだものは、こぶし1つ分までを目標に!

小鉢程度(70g)の野菜料理×⑤皿分

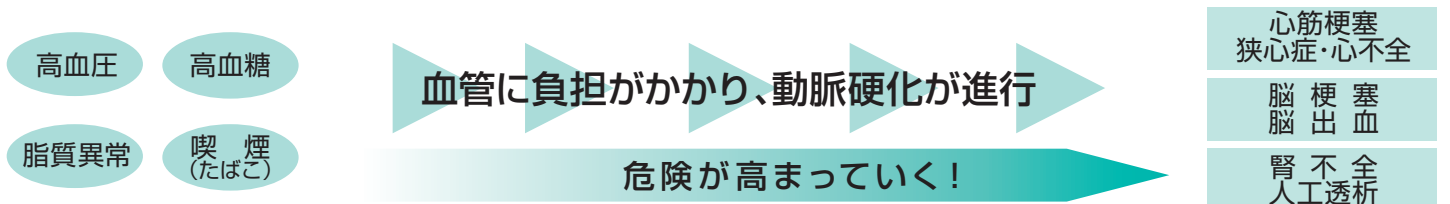


## ④ 定期的に歯科検診を受けていますか?



歯が痛くなったときだけ、歯科医院に行っていないませんか? 「かみにくさ」は、むし歯や歯周病が進行しているサインかもしれません。年1回はかかりつけ歯科医院で検診と専門的なケアを受け、毎日の歯みがきと良い生活習慣で「なんでもおいしく食べられる歯と口」を守っていきましょう。

## 生活習慣の積み重ねが大きな病気につながることも…



あなたの健康づくりの  
お手伝い

○松江市国保特定保健指導のお問い合わせは…松江市健康推進課(☎60-8174)  
○健康相談は…健康推進課地域保健グループ(☎60-8154・8156) 各支所 市民生活課