

「健康診査」判定の見方

健診って何？



「健診」とは健康診査の略称です。
元気なうちに未来の大きな病気の「芽」を見つけることが目的です。
定期的に健診を受け、「芽」が育つ前に対処することで、大きな病気になる可能性を減らすことができます。

どんな検査をするの？



右図のような検査項目があります。
毎年受けて、生活習慣を振り返ることが重要です。
これ以外に年齢、居住地、職場等で項目の追加があります。



判定結果はどう見るの？

結果通知書にある、「判定」をよく確認しましょう。
また判定結果に関わらず、何らかの症状がある場合には、速やかに医療機関を受診してください。



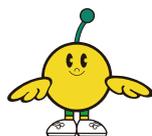
《判定例》

疾患別	判定	検査項目	基準値	単位	判定	
糖	A	尿糖	(-)		○	(-)
		血糖 (空腹時)	99 以下	mg / dL	○	95
		血糖 (随時)	139 以下	mg / dL	○	
		ヘモグロビン A1c (NGSP)	5.5 以下	%	○	4.8

- | | | |
|---|-------|---------------------------------------------------------------|
| A | 異常認めず | 結果が基準値内で問題ありません。引き続き毎年健診を受けてください。 |
| B | 要指導 | 基準値を少し外れています。今すぐ治療を始めるほどではありませんが、生活習慣の改善をおすすめします。 |
| C | 要医療 | 基準値から大きく外れています。今症状が無くとも、治療が必要な状態の可能性があり。医療機関の早期受診・診断をおすすめします。 |
| D | 通院継続 | 現在の通院・治療を継続してください。 |

※判定の区分は各健康診査実施事業者によって異なります。

キビタン解説



健診と検診は違うの？

「健診」とは、健康であるかどうかを確かめるために行うものだよ。
一方、「検診」とは、ある特定の病気を無症状のうちに早期発見、早期治療することが目的なんだ。

結果を どう活かせば いいの？

毎年継続して受けることが大事で、基準値内でも変動がある項目は気をつけましょう。健診結果には、自分でもできる生活習慣改善のヒントがつまっています。家族やかかりつけ医、相談できる方と一緒に見て、ぜひ活かしてくださいね。



ポイント1：続ける

各検査項目の数値が過去からどのように推移しているかをチェックして、自分の身体の変化を確認しましょう。検査結果は経年で保管しておくことをおすすめします。

ポイント2：伝える

現在治療中の病気があり、かかりつけ医がいる場合には、健診結果を伝え、共有することをおすすめします。

ポイント3：つなげる

「要指導」項目を長期に放置することが、未来の大きな病気の可能性を高めることがあります。自分でもできる改善を進めていきましょう。

自分で手軽にできる健康管理

①こまめに血圧を測りましょう

こまめに血圧測定し、値を把握しておくことが高血圧かどうかの判定に役立ちます。市町村の役所・役場や、保健センター、スーパーなどにも血圧計が置かれています。高い傾向にある人は、できればお家で測ると良いでしょう。

血圧は、座った状態で、リラックスして測りましょう。



②体重を測りましょう

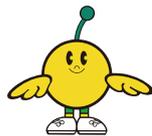
体重は多過ぎても少な過ぎても病気にかかりやすくなります。

肥満の指標としては、腹囲や、身長と体重から計算するBMIという指数がよく使われます。BMIが25以上の場合は肥満と見なされます(下記キビタン解説参照)。

体重は食事や排泄などによっても変化するので、できるだけ毎日同じ時間帯に測りましょう。



キビタン解説



BMI(Body Mass Index:kg/m²)は、一般に成人の肥満を判定する際に使われる指数で、下記の式で計算するんだ。日本肥満学会が決めた判定基準では、統計的にもっとも病気にかかりにくいBMI22を標準とし25以上を肥満として、肥満度を4つの段階に分けているんだよ。

$$\text{BMI}(\text{kg}/\text{m}^2) = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m}) \div \text{身長}(\text{m})$$

ビーエムアイ BMIって何？

■肥満度の判定基準(日本肥満学会 2011)

判定	BMI(kg/m ²)
低体重(やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上 25未満
肥満(1度)	25以上 30未満
肥満(2度)	30以上 35未満
肥満(3度)	35以上 40未満
肥満(4度)	40以上

※BMI35以上を「高度肥満」と定義。