



健診結果をチェックしてみましょう！

項目		あなたの健診結果	正常値	生活習慣改善が必要	治療が必要
★ 内臓脂肪	腹囲 (cm)		男性 85未満 女性 90未満	男性 85以上 女性 90以上	
	BMI (kg/m ²)		24.9以下	25.0以上	
① 血圧	収縮期 (mmHg)		129以下	130 ~ 139	140以上
	拡張期 (mmHg)		84以下	85 ~ 89	90以上
② 脂質	中性脂肪 (mg/dl)		149以下	150 ~ 299	300以上
	HDLコレステロール (mg/dl)		40以上	35 ~ 39	34以下
	LDLコレステロール (mg/dl)		119以下	120 ~ 139	140以上
肝機能	GOT (AST) (IU/l)		30以下	31 ~ 50	51以上
	GPT (ALT) (IU/l)		30以下	31 ~ 50	51以上
	γ-GTP (IU/l)		50以下	51 ~ 100	101以上
③ 糖代謝	血液	空腹時血糖 (mg/dl)	99以下	100 ~ 125	126以上
		ヘモグロビンA1c (%)	5.5以下	5.6 ~ 6.4	6.5以上
	尿	尿糖	(-)	(±), (1+)以上 <small>(±), (1+)以上の方は糖尿病等の精密検査を</small>	
腎機能	尿	尿蛋白	(-)	(±) <small>(±)の方は再検査を</small>	(1+)以上
		eGFR (ml/分/1.73m ²)	60以上	50~59	49以下

★内臓脂肪蓄積のリスク

+

①~③のうち1つ以上

の人はメタボリックシンドロームです。

★腹部肥満

腹囲が男性85cm,女性90cm以上

または

★BMI(肥満度)

25kg/m²以上



+

①血圧

収縮期血圧が130mmHg以上
または/かつ
拡張期血圧が85mmHg以上

②脂質

中性脂肪値が150mg/dl以上
または/かつ
HDLコレステロール値が
40mg/dl未満

③糖代謝 (血液)

空腹時血糖値が
110mg/dl以上
空腹時血糖が得られない場合
HbA1c(NGSP)6.0%以上