

平成28年度

健康の記録

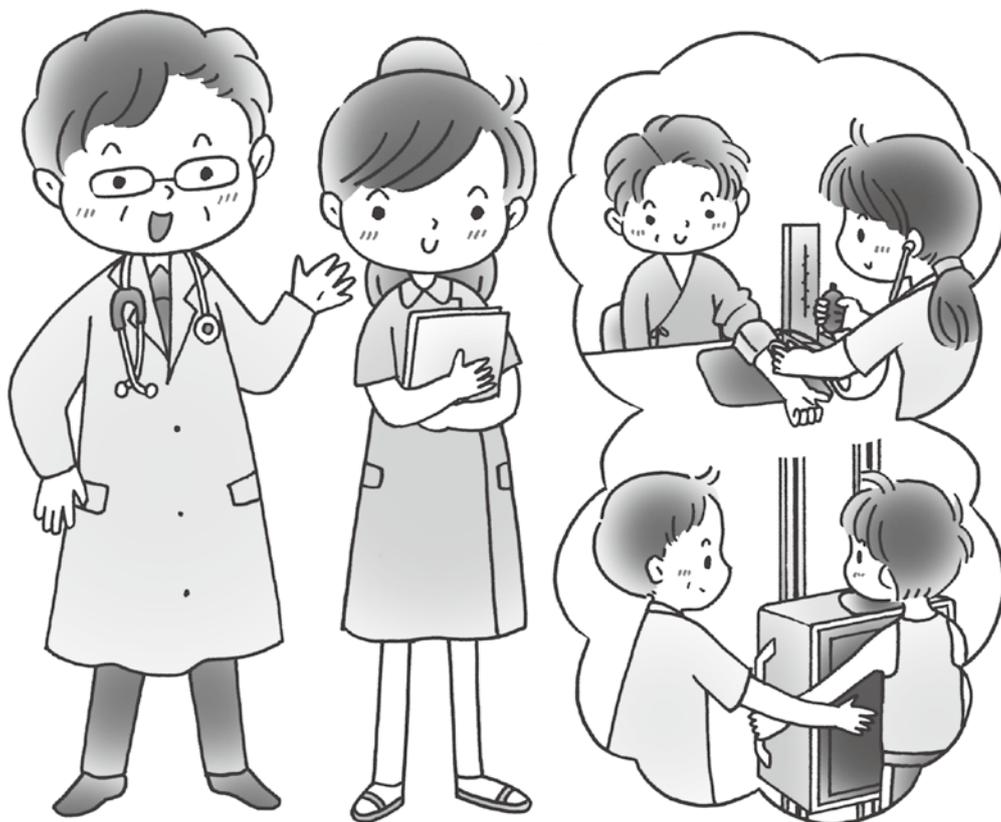
ご家族の健康管理にお役立てください

医療機関の受診状況が記録できます。

ご自身・ご家族の医療機関での受診状況が記録できます。ぜひ、ご活用ください。

健診結果の記録ができます。

過去3回の健康診断の記録ができます。経年の結果を比較し、今後の健康管理にご活用ください。また、健診結果表もあわせて保存しておきましょう。



倉庫業健康保険組合

☎03-3642-8436

<http://www.sokokenpo.or.jp>

健診結果の記録をつけましょう

健診の数値を記入し、ご自身の健康状態を確認しましょう。1回の結果だけでなく、経年変化をチェックして、検査値が基準値の範囲内でも、過去の数値と比べて、大幅に悪化しているのであれば、注意が必要です。生活習慣病の多くは、症状が無自覚のうちに進行してしまうので早めの対応が健康保持の秘訣です。健診結果から自分のウィークポイントを早く見つけ出して、生活改善に役立てましょう！

検査項目	〔単位〕	参考基準値	今回 (年)	前回 (年)	前々回 (年)	検査でわかること	
			(/)	(/)	(/)		
身体計測	身長	〔cm〕				健康診断をする際の基礎的な数値になるものです。	
	体重	〔kg〕					
	腹囲	〔cm〕	男85未満 女90未満				メタボリックシンドローム判定の際の指標になります。
	BMI	〔kg/m ² 〕	18.5~24.9				身長と体重から算出される肥満指数。25以上は肥満、18.5未満は低体重となります。
血圧	収縮期 (最高)	〔mmHg〕	130未満			収縮期血圧は心臓から血液が送り出される時の血圧、拡張期血圧は血液が心臓に戻る時の血圧です。高血圧の場合、動脈硬化による脳梗塞・心筋梗塞などに注意する必要があります。	
	拡張期 (最低)	〔mmHg〕	85未満				
脂質	HDL コレステロール	〔mg/dL〕	40以上			善玉コレステロールと呼ばれます。総コレステロール中に占める割合が高いほど動脈硬化が起こる危険が少ないとされます。	
	LDL コレステロール	〔mg/dL〕	120未満			悪玉コレステロールと呼ばれます。総コレステロール中に占める割合が高いほど血管を詰まらせ動脈硬化を進めます。	
	中性脂肪	〔mg/dL〕	150未満			数値が高いと動脈硬化を促進します。	
糖尿病	空腹時血糖	〔mg/dL〕	100未満			糖尿病を診断するための検査です。飲食によって変動するので空腹時に測定します。	
	HbA1c (NGSP値)	〔%〕	5.6未満			検査直前の飲食に左右されない過去1~2か月の平均的な血糖の状態がわかります。	
肝機能	AST (GOT)	〔IU/L〕	30以下			AST (GOT) は心臓・筋肉・肝臓に、ALT (GPT) は肝臓に多く存在する酵素です。肝障害や心筋梗塞の診断の手がかりになります。	
	ALT (GPT)	〔IU/L〕	30以下				
	γ-GTP	〔IU/L〕	50以下			アルコールによる肝障害で上昇します。	
貧血検査	赤血球数	〔10 ⁴ /uL〕	男400~539 女360~489			全身に酸素を運び二酸化炭素を持ち去るガス交換の働きをしています。少なくなると貧血になります。	
	ヘマトクリット	〔%〕	男38.5~48.9 女35.5~43.9			血液中の赤血球の割合を調べる検査で、貧血などの状態を調べます。	
	ヘモグロビン	〔g/dL〕	男13.1~16.6 女12.1~14.6			赤血球の中に含まれる蛋白質で酸素を運ぶ役割を担っています。低いと鉄欠乏症の貧血の可能性がります。	
	白血球数	〔/uL〕	3200~8500			ウイルスや細菌の進入に対抗して体を守る働きをします。体内に炎症があると増加します。	
腎機能検査	尿蛋白		(-)			尿に蛋白が出ているかを調べて、腎臓や尿路に異常がないかを調べます。	
	尿潜血		(-)			尿に血液が出ているかを調べる検査で腎臓や膀胱、尿路に異常がないかを調べます。	
	クレアチニン	〔mg/dL〕	男1.00以下 女0.70以下			血液中に存在する老廃物で腎臓が正常に働いていれば大部分は尿中に排出されますが、腎臓の機能が低下すると値が上昇します。	
心電図		*			心臓の動きを調べる検査で、心疾患などの診断に役立ちます。		
胸部X線		*			左右の肺や心臓・大動脈などに、異常な影がないかを調べます。		
消化器機能	胃部X線		*			バリウムを含んだ造影剤を飲み、消化管に沿って流れる状態で、形、大きさ、粘膜の状態、動きなどを観察し、主として胃の病変の有無を調べます。	
	便潜血		(-)			便の潜血反応を調べる検査です。大腸がんの早期発見に役立ちます。	
	腹部超音波		*			肝臓、胆のう、すい臓、腎臓に結石やポリプ・腫瘍などがないかを調べます。	
眼底検査		*			眼底にある血管や網膜などを観察して、高血圧・糖尿病による動脈硬化の状態を調べます。		

※基準値は目安として示しました。健診機関や検査方法によって基準値が異なる場合があります。

目指せ！健康長寿

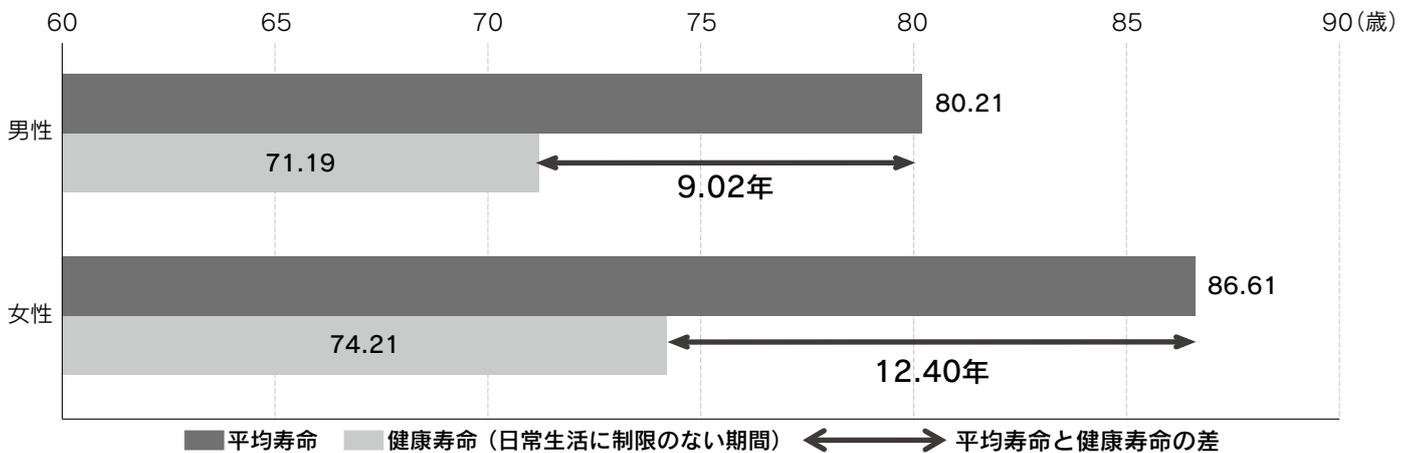
～生活習慣を見直して、
健康寿命をのばしましょう～



健康寿命とは

健康寿命とは、人の寿命における“健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間”を意味します。平成25年度に厚生労働省が発表した日本人の平均寿命は、男性が80.21歳、女性が86.61歳とたいへん長生きですが、健康寿命を見ると、男性は71.19歳、

女性は74.21歳であり、平均寿命と健康寿命には大きな差があります。健康寿命をのばし、平均寿命との差を小さくすることは、本人の生活の質（QOL）の低下を防ぐだけでなく、医療費や介護費用などを減らすことにもつながります。



(資料:平均寿命 厚生労働省「平成25年簡易生命表」、健康寿命 厚生科学審議会「健康日本21(第二次)推進専門委員会」(平成25年度)より)



健康寿命をのばすには！

適度な運動「毎日プラス10分の運動」

通勤時、苦しくならない程度のはや歩き。それは、立派な運動になります。

1日にプラス10分間の運動習慣で健康寿命をのばしましょう。

適切な食生活「毎日プラス一皿の野菜」

日本人は1日250gの野菜を摂っています。1日にあとプラス100gの野菜を食べること、朝食をしっかりと食べることで健康寿命をのばしましょう。

禁煙の促進「たばこの煙をなくす」

タバコを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。タバコをやめて健康寿命をのばしましょう。

健診の受診「定期的に自分を知る」

早期には、自覚症状が無いという病気は少なくありません。そういうリスクを早期に発見し、対処していくためには、無症状のうちから定期的に自分のからだの状態を知っておくことが重要です。

組合では、特定健診をはじめ、皆さんの健康管理にお役立ていただけますよう、年齢・性別に応じた健診をご用意しておりますので、ぜひご利用ください。

