



40～74歳の被保険者(本人)・被扶養者(ご家族)の皆さま向け

健診結果を確認してみよう!

今年度の特定健康診査は、もう受けましたか？ 健診結果は、今のあなたの健康をうつす鏡です。
基準値内かどうか下の表でチェックしてみましょう！

特定健康診査とは？

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40～74歳の方を対象にメタボリックシンドロームに着目した健診を行っています。
日通健保の被保険者(本人)の方は、会社の定期健康診断の結果を活用しています。被扶養者(ご家族)の方はP12をご参照ください。

特定保健指導とは？

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が期待できる方に対して、専門スタッフ(保健師、管理栄養士など)が生活習慣を見直すサポートをします。



あなたの数値はどうだった？

あなたの数値をチェックしてみましょう

生活習慣を見直して、健康な体に戻りましょう

医療機関の受診をお勧めします

検査項目		基準値	あなたの結果	保健指導判定値	受診勧奨判定値	単位
腹囲	男性	< 85		85～		cm
	女性	< 90		90～		cm
BMI		< 25.0		25.0～		
血压	収縮期血压	～ 129		130～139	140～	mmHg
	拡張期血压	～ 84		85～89	90～	mmHg
脂質	中性脂肪	～ 149		150～299	300～	mg/dl
	HDL コレステロール	40～		35～39	～ 34	mg/dl
血糖	空腹時血糖	～ 99		100～125	126～	mg/dl
	HbA1c (NGSP・国際基準) *1	～ 5.5		5.6～6.4	6.5～	%
	随時血糖 *2	～ 99		100～125	126～	mg/dl
	尿糖	(-)		(±)	(+)～	
LDL コレステロール		～ 119		120～139	140～	mg/dl
Non-HDL コレステロール *3		～ 149		150～169	170～	mg/dl
肝機能	AST(GOT)	～ 30		31～50	51～	U/ l
	ALT(GPT)	～ 30		31～50	51～	U/ l
	γ GT(γ GTP)	～ 50		51～100	101～	U/ l
尿たんぱく		(-)		(±)	(+)～	

メタボリックシンドローム判定項目

*1 平成25年度から従来のJDS値ではなくNGSP値で表記しています。“NGSP値≒JDS値+0.4”です。経年で比較する際、要注意。

*2 随時血糖は食事開始時から3.5時間以上10時間未満に採血が実施されたものとする。

*3 中性脂肪が400mg/dl以上である場合または食後採血の場合には、LDLコレステロールに代えてNon-HDLコレステロール(総コレステロールからHDLコレステロールを除いたもの)でも可。

※保健指導判定値・受診勧奨判定値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム(平成30年度版)健診検査項目の保健指導判定値及び受診勧奨判定値」の数値に基づいているもの。