

のびのび健診（特定健診）検査項目について

【】外の数値は特定保健指導対象者選定の際の判定基準。【】内の数値は特定健診でのメタボリックシンドローム診断基準。

検査区分	検査項目	基準値	検査内容等について	発症しやすい代表的な病気・症状
身体計測	身長・体重・BMI	BMI 18.5以上、25未満	身長と体重からBMIを算出し、肥満ややせでないかを調べる。 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	肥満：脂肪が過剰に蓄積した状態。高血圧や脂質異常症、腰痛・ひざ痛・痛風などを引き起こす。
	腹囲(cm)	男：85未満 女：90未満	内臓脂肪の蓄積量。内臓脂肪は、合併症を引き起こす。	
血圧	収縮期(最大)血圧(mmHg)	130未満	心臓から送り出された血液が血管の内壁を押す力のこと。	高血圧：高血圧の状態が続くと血管壁が傷つき血栓ができ、血管の内腔が狭くなり動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中などを招く。
	拡張期(最小)血圧(mmHg)	85未満		
脂質	中性脂肪(mg/dl)	150未満	肝臓でエネルギー源として貯蔵、皮下脂肪の主成分。	脂質異常症：血液中の脂肪のバランスがくずれている状態。放置しておくとう動脈硬化が進行し心臓病などを招く。
	HDLコレステロール(mg/dl)	40以上	余分なコレステロールを肝臓へ運び処理をする。善玉コレステロールを指す。	
	LDLコレステロール(mg/dl)	120未満	増加すると血管壁にたまり単独で動脈硬化を進行させる。悪玉コレステロールを指す。	
肝機能	AST(GOT) (IU/l)	31未満	心臓や筋肉、肝臓に多く含まれ、これらに障害があると数値が上昇する。	肝臓病：かなり進行するまで自覚症状が現れない。肝硬変や脂肪肝、アルコール性肝炎のほかNASH（非アルコール性脂肪肝炎）なども引き起こす。
	ALT(GPT) (IU/l)	31未満	肝臓に多く含まれ、障害があると数値が上昇する。	
	γ-GT(γ-GTP) (IU/l)	51未満	肝臓や胆道に障害があると数値が上昇する。特にアルコールの影響を受けやすい。	
糖尿病	空腹時血糖(mg/dl)	100【110】 未満	血液中のブドウ糖のこと。	糖尿病：血液中にブドウ糖があふれ、全身の血管を傷つける。糖尿病を放置すると様々な合併症を引き起こす。糖尿病性腎症は、人工透析導入原因の第1位を占める。
	ヘモグロビンA1c(%)	5.6【6.0】 未満	1～2か月間の平均的な血糖の状態がわかるので、糖尿病の診断指標になる。	
	尿糖	(-)	尿中ブドウ糖の量。血液中に多く含まれると腎臓で処理しきれずに尿に出てくる。	
腎機能	尿たんぱく	(-)	2+以上が3か月以上続くと慢性腎病(CKD)の疑いがあり、受診が必要。	腎臓病：慢性腎臓病(CKD)を放置しておくとう尿毒症腎不全に進み、人工透析に至る場合がある。腎臓の病気のほとんどは初期に自覚症状はないが一度機能が失われると回復しない。糖尿病や高血圧の指摘を受けている方は、定期的に検査を受けることが大切。また、高尿酸血症になると痛風、尿路結石、動脈硬化などの合併症を引き起こす。
	クレアチニン(mg/dl)	男：0.60~1.00 女：0.40~0.80	老廃物の一種で、腎機能が低下すると血液中に増加する。	
	尿酸(mg/dl)	2.0~7.0	腎臓でろ過され尿として排泄するが過剰に作られたり排出機能が低下すると血液中に増える。	
	eGFR(ml/分/1.73m ²)	60.0以上	腎臓の機能を表したものの。 40歳未満の方：60 未満 40歳以上70歳未満の方：50 未満 70歳以上の方：40 未満	

左記は慢性腎臓病(CKD)の疑いがあり、受診が必要。

のびのび健診（特定健診）検査項目について

【】外の数値は特定保健指導対象者選定の際の判定基準。【】内の数値は特定健診でのメタボリックシンドローム診断基準。

検査区分	検査項目	基準値	検査内容等について	発症しやすい代表的な病気・症状	
共通の検査項目	貧血	赤血球数($\times 10^4/\mu\text{L}$)	男：400~540 女：360~490	酸素を全身に運び、二酸化炭素を回収する。	貧血：悪化すると息切れや動悸、だるさなどの症状が現れる。最も多いのが鉄欠乏性貧血。鉄分不足以外にも男性なら、痔や胃潰瘍など女性なら子宮筋腫や腎臓などの病気が疑われる。
		血色素量(ヘモグロビン)(g/dl)	男：13.1以上 女：12.1以上	赤血球に含まれるたんぱく質の一種で酸素を運ぶ。	
		ヘマトクリット(%)	男：38~49 女：34~44	赤血球の容積を割合で示したもの。	
		MCV(fl)	男：86~104 女：84~100	赤血球1個当たりの平均的な大きさのこと。	
		MCH(pg)	男：27~37 女：26~36	赤血球1個当たりの平均ヘモグロビン量のこと。	
		MCHC(%)	男：31~37 女：30~36	赤血球1個当たりの平均ヘモグロビン濃度のこと。	
	白血球数($\times 10^2/\mu\text{L}$)	33~85	身体に侵入した異物を攻撃し身体を守る免疫作用を持つ。	感染症や血液・造器器疾患などで増減する。	
	血小板数($\times 10^4/\mu\text{L}$)	14~34	血液に含まれる細胞成分の一種で、出血を止める働きをする。	少ないと出血しやすくなり、多すぎると血栓の原因ともなる。	
対象となる方のみ	その他	心電図	異常なし	心筋の動きを記録し、心臓の機能を調べる。	心臓病：狭心症や心筋梗塞、不整脈など
		眼底 ※一定の基準のもと医師が必要と認めた場合に実施	異常なし	目の奥の血管の状態を見て、動脈硬化の程度を調べる。	動脈硬化の進行度：高血圧による血管の影響、糖尿病による目の合併症（眼底出血や緑内障・白内障など）がわかる。