

# 健診結果の見方について

～気づいて守る、自分の健康～



みなさんは健康診断の結果を確認していますか？中には受けっぱなしになっている方もいるのではないのでしょうか。そこで、今回は健診結果の見方や検査を受ける前の注意事項などをまとめてみました。これを機会にもう一度健診結果の確認をしてみましょう。

## 健診の目的

- ・全身の健康状態を把握する。
- ・病気の早期発見、病気が発症する危険因子がないかを調べる。
- ・高血圧、糖尿病、脂質異常症などの「生活習慣病」の兆候を早く見つける。

健診で行っている検査は、疑わしいものを引っ掛け、ふるいにかけることが目的（スクリーニング検査）

## 基準値（参考値）とは？

健康な人の95%が当てはまるように設定されている、健診結果を判断する目安になる値です。

基準値よりも低い場合“L”（Low）

基準値よりも高い場合“H”（High）

の記号がつかます。

## <健診結果の例>

検査項目	基準値 (参考値)	結果
中性脂肪	149以下	120
HDL-コレステロール	40以上	L 32
LDL-コレステロール	140未満	H 165

値が基準値内であっても安心できない場合や、基準値を外れていても異常がない場合もあります。（基準値には個人差がある）

健診結果を見る際には以前の健診結果と比較し、変化がないことを確認することが重要です。

## 食事の影響

食事の影響を受けやすい項目：血糖値、中性脂肪(TG)など

➡ 食事により数値が上昇↑ ➡ 誤って異常値と判定される危険性も！

健診を受ける時間の**10時間前から食事を抜く**ことが基本です。

## まとめ

- ・基準値には個人差があります。
- ・1回の結果だけでなく、前回の結果などと比較することが大切です。
- ・要再検・精査等の判定の場合は、放置せずに2次健診を受診しましょう!!