

ゆうゆうレポート

年 齢：43歳
性 別：男性
保険証：123-12345
作成日：2013年6月22日

メタボリックシンドローム判定

非該当

(前回： 非該当)

保健指導の支援レベル

保健指導対象外

(前回： 非メタボ型要注意)

今回は「保健指導対象外」に改善しました。今後も維持できるよう頑張しましょう。

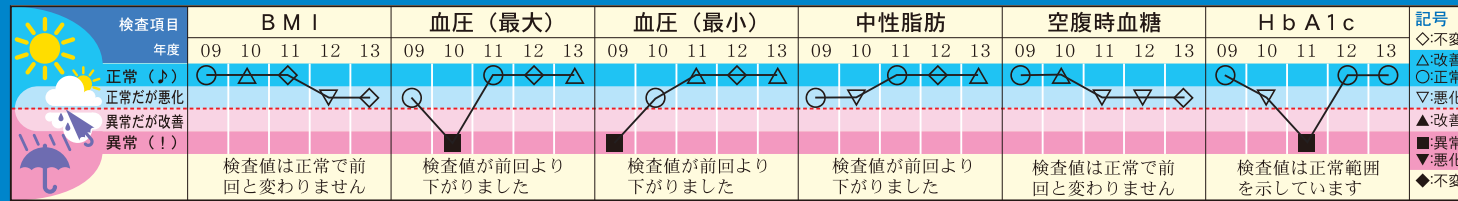
気になる
メタボの
判定は？

●メタボのリスクがない人も「ゆうゆうジョイフルポイント」に参加して楽しく健康づくりを続けましょう！

該当リスク

※各検査項目における判定は、メタボリックシンドロームの判定基準値により行っています。※該当リスクは最大8項目を表示します。それ以外のリスクは左下の健診結果をご覧ください。

メタボ天気図



★定期健康診断結果で2次健診の必要ありと出た方は、速やかに医師の診療を受けて下さい。

【判定】○：基準範囲内 ★：基準範囲外 ★1：保健指導域 ★2：受診勧奨域

健診の結果		今 回	前年度	前々年度	単位
判定	13/05/15	12/05/12	11/05/14		
計					
身長	○	184.0	184.2	184.2	cm
体重	○	76.4	80.2	80.2	kg
肥満度(BMI)	○	22.6	22.6	21.6	
循環器					
血圧(収縮期(最大))	○	110	130	130	mmHg
血圧(拡張期(最小))	○	75	92	92	mmHg
心電図(安静時)※		所見なし	所見なし	所見なし	
胸部X線		所見なし	所見なし	所見なし	
脂					
総コレステロール					mg/dl
中性脂肪	○	110	148	155	mg/dl
HDLコレステロール	○	56	52	52	mg/dl
LDLコレステロール		148	137	137	mg/dl
肝臓					
GOT(AST)	○	28	38	38	U/L
GPT(ALT)	○	30	40	40	U/L
γ-GTP(γ-GT)	○	40	100	100	U/L
胆道系					
総ビリルビン		0.6	0.5	0.5	mg/dl
糖					
空腹時血糖	○	95	95	90	mg/dl
HbA1c(NGSP値)	○	5.3	(5.0)	(5.2)	%
腎臓					
尿素窒素		9.3	14.8	14.8	mg/dl
クレアチニン		0.70	0.80	0.80	mg/dl
尿酸		6.3	7.9	7.9	mg/dl
血液					
赤血球 ※		469	481	481	/mm ³
ヘモグロビン		15.2	15.5	15.5	g/dl
ヘマトクリット※		47.0	47.8	47.8	%
一般					
白血球		4000	5290	5290	/mm ³
血小板		18.7	18.5	18.5	/mm ³
尿					
尿蛋白		-	-	-	
尿糖		-	-	-	
尿潜血		-	-	-	

※印の項目は、医師の判断に基づき選択的に実施

HbA1cは2013年度以降の健診から国際基準であるNGSP値を表示します。

▲上記に記載されていない項目については、健診機関からの結果をご確認ください。

服薬	治療歴
血圧を下げる薬	
インスリン注射または血糖を下げる薬	
コレステロールを下げる薬	



◎◎血圧は正常範囲内です◎◎

心臓が収縮と拡張を繰り返して血液を全身に巡らせるときに血管の内壁にかかる圧力を血圧といいます。血圧が高い状態を放置しておくと動脈硬化が進行し腎不全や脳卒中、心筋梗塞の危険性が高くなります。定期的に血圧チェックを行うとともに、塩分を控え、適度の運動を続けることが予防に効果があります。



◎◎脂質は正常範囲内です◎◎

中性脂肪の値が高いと動脈硬化になる危険性が高くなります。善玉といわれるHDLコレステロールは余分なコレステロールを取り除く働きがありこの値が低いと動脈硬化の危険性が増します。動脈硬化は脳卒中や心筋梗塞に進行することもあります。過食や高脂肪の食事、運動不足などが脂質異常の主な原因です。

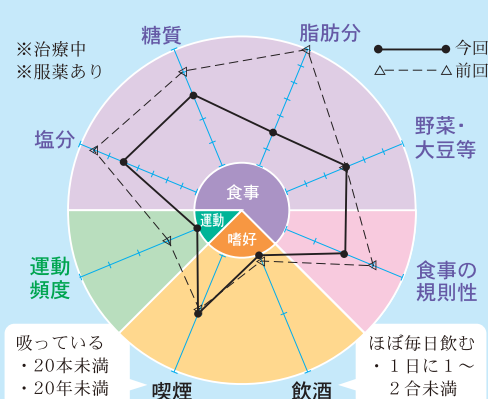


◎◎血糖は正常範囲内です◎◎

肥満や過食、運動不足等が原因で血中の糖が多過ぎる状態を高血糖といい、放置していると糖尿病を引き起こす原因となります。糖尿病は様々な合併症を誘発しやすく、重い場合には人工透析が必要となったり、失明や足の壊疽(えそ)を起こすことがあります。定期的に健診を受けて血糖値をチェックしましょう。

生活習慣の状況

円の中心に近いほどリスクの高い生活習慣です！



【生活習慣の改善意識】改善するつもり(6ヶ月以内)

運動頻度

1日30分以上の運動をほとんど行わない
歩行・同程度の身体活動を30分～1時間未満
1日の歩行距離は3km未満

休養ストレス

【休養】
睡眠で休養が得られていない
横になりたいくらい疲れることが多い
くつろぐ時間がとれない

【ストレス】
なんとなく気分が落ち込む
何か気になって眠れないことがある

食事

【塩分】

みそ汁を1日に2杯以上飲む
塩干し魚をよく食べる
煮物などの味付けは濃いほう
塩味は濃いほうが好きである
味付のおかずにも更に調味料をかける
めん類の汁はほとんど全部飲む

【糖質】

砂糖入り飲料を毎日のように飲む
人と比較して食べる速度が速い
夕食後の間食を週に3回以上

【脂肪分】

バラ肉・ひき肉類を週2回以上
肉の脂身も残さず食べる
とり肉の皮も残さず食べる
洋菓子、菓子パン類を週2回以上
肉が好きで、よく食べる

【野菜・大豆製品・海藻類】

野菜類はほとんど食べない
緑黄色野菜を毎日食べていない
大豆製品を毎日食べていない

【食事の規則性】

朝食を抜くことが週に3回以上
夕食後の間食を週に3回以上

自覚症状等

・20歳時から10kg以上体重増加
・1ヶ月間にストレスを感じた
・最近、なんとなく気分が落ち込む

重要！

メタボ関連疾病を予防するためのアドバースをコンピュータドック結果うら面に掲載しています。ご覧ください。