

健康診査の記録 特定健診などの結果を記録しましょう

項目の分類・名称		検査の考え方	基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
受診年月日・受診時年齢			現在の健康状態は問題なし。	生活習慣の見直し・改善が必要。	医療機関へ受診すべき状態。軽度の場合は生活習慣改善の保健指導を優先。
受診場所・受診機関名					
身長 (cm)					
体重 (kg)					
腹囲 (cm)		内臓脂肪蓄積の指標。	男 85未満 女 90未満	男 85以上 女 90以上	
BMI		肥満度。 体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)]	18.5～24.9	25以上	
血圧(収縮期～拡張期) (mmHg)		血管の老化や動脈硬化を調べる。	収 ～129 拡張 ～84	収130～139 拡張85～89	収 140～ 拡張 90～
血中脂質検査	中性脂肪 (mg/dl)	効率的なエネルギー源だが、過剰な中性脂肪は脂肪として蓄積する。	149	150～299	300～
	HDLコレステロール (mg/dl)	善玉コレステロール。動脈硬化症の防御因子。	40以上	39～35	34以下
	LDLコレステロール (mg/dl)	肝臓のコレステロールを全身に運ぶ役割。血中に多いと動脈硬化を促進する。	～119	120～139	140～
肝機能検査	GOT (U/l)	主に肝臓や心臓にある酵素。肝臓がうまく働いているかどうかを推測できる検査項目。	～30	31～50	51～
	GPT (U/l)		～30	31～50	51～
	γ-GTP (U/l)		～50	51～100	101～
血糖検査	空腹時血糖 (mg/dl)	血液中の糖の増加量を調べる検査。	～99	100～125	126～
	ヘモグロビンA1c (%)	赤血球中の糖分。過去2～3ヶ月の血糖の状態を反映するもの。	～5.1	5.2～6.0	6.1～
尿検査	尿糖	尿中の糖の有無をみる。	(-)	(+)	(++)～
	尿蛋白	尿中の蛋白の有無をみる。	(-)	(+)	(++)～
尿潜血		尿中の赤血球成分の有無をみる。腎臓や尿細管から出血があると陽性になる。	(-)	(+)	(++)～
腎機能検査	尿酸 (mg/dl)	痛風を発見する検査項目。高値になれば尿酸が結晶となり血管を傷める。	～6.9	7.0～7.9	8.0～
	血清クレアチニン (mg/dl)	老廃物の一種。腎臓の機能が低下すると血液中に増えてくる。	男 ～1.29 女 ～1.19	男1.30～1.99 女1.20～1.99	2.0～
貧血検査	赤血球数 (万/mm ³)	酸素を全身に運び、不要となった二酸化炭素を回収する働き。	男 400～ 女 360～	男399～360 女359～330	男 ～359 女 ～329
	血色素量 (g/dl)	赤血球にある酸素を運ぶ物質。低値だと貧血が疑われ、高値だと血栓による疾患を引き起こす。	男 ～13.1 女 ～12.1	男13.0～12.1 女12.0～11.1	男 ～12.0 女 ～11.0
	ヘマトクリット値 (%)	血液中に含まれる赤血球容積率。低値だと貧血が疑われ、高値だと血栓による疾患を引き起こす。	～45%	46%～	
心電図検査		心臓の機能に異常がないかどうかを調べる検査。	異常なし	軽度所見有	要医療
眼底検査		目の奥にある血管や神経の状態を脳血管の状態を推測する検査。	H0S0	H1S1	H2S2～H3S3
メタボリックシンドローム判定 (該当区分に○)					
医師の判断/判断した医師					

※この様式は米原市公式ウェブサイトからもダウンロードできます。
<http://www.city.maibara.lg.jp/>

健診結果							昨年より数値が上がった場合は「↑」、下がった場合は「↓」同じ場合は「→」などをつけましょう。										
歳	年	月	日	歳	年	月	日	歳	年	月	日	歳	年	月	日	歳	
																	身長
																	体重
																	17
																	18
																	19
																	腹囲
																	BMI
																	血圧
																	21,22
																	23,24
																	中性脂肪
																	29
																	30
																	HDL
																	LDL
																	GOT
																	GPT
																	γ-GTP
																	空腹時血糖
																	25,26
																	27,28
																	ヘモグロビンA1c
																	尿糖
																	尿蛋白
																	尿潜血
																	尿酸
																	31
																	32
																	血清クレアチニン
																	赤血球数
																	血色素量
																	ヘマクリット値
																	心電図
																	眼底検査
																	メタボ判定
																	17
																	18
																	19
																	判定医・判断

参考となる資料がある