

健診結果から今の自分の体を知る

～今の段階と将来の見通し～

男性用

A-2

氏名 _____ () 歳

現在の体重 () kg 身長 () cm

BMI=体重kg/(身長m)² ()
〔基準 肥満 25以上、普通 18.5~24.9、痩せ 18.4以下〕

腹 囲 () cm 〔基準 85cm未満〕

過去の体重 (20歳頃) () kg
最高体重 () kg () 歳頃

内臓脂肪の蓄積

インスリン抵抗性 高インスリン血症

脂質 あなたの値 標準値

中性脂肪 () [~150]

※家族歴(有・無) 治療中(有・無)

肝機能 あなたの値 標準値

ALT(GPT) () [~46]

AST(GOT) () [~40]

γ-GT(γ-GTP) () [~80]

※家族歴(有・無) 治療中(有・無)

血圧 あなたの値 (/)

収縮期 拡張期

重症 180以上 または 110以上

中等症 160~179 または 100~109

軽症 140~159 または 90~99

正常高値 130~139 または 85~89

正常 130未満 かつ 85未満

至適 120未満 かつ 80未満

※家族歴(有・無) 治療中(有・無)

血糖 あなたの値 標準値

空腹時 () [~100]

随時 () [~139]

HbA1c () [~5.4]

※家族歴(有・無) 治療中(有・無)

尿酸 あなたの値 標準値

() [~6.9]

※家族歴(有・無) 治療中(有・無)

脂質 あなたの値 標準値

LDLコレステロール() [~120]

HDLコレステロール() [40~]

※家族歴(有・無) 治療中(有・無)

喫煙

(冠動脈等の変化)

心電図検査

()

(細動脈の変化)

眼底検査

あなたの値 標準値

H() S() [HOSO]

(腎系球体の変化)

クレアチニン

あなたの値 標準値

() [~1.19]

糖尿病合併症

網膜症 自律神経障害 糖尿病性腎症 慢性腎不全

腎臓病

閉塞性動脈硬化

壊死 切断

人工透析

心臓病

狭心症 心筋梗塞

脳卒中

脳梗塞 脳出血
くも膜下出血

後遺症・死亡

摂取エネルギーの収支

血管障害の開始

臓器障害の発生

健康障害の発生

教材No. A-2 (男性用)

【教材のねらい】

・健診結果から、今の自分の状態はメタボリックシンドロームやその結果起こる臓器障害のどの段階にいるのかを知る。また血管障害の段階に至っていないかどうかを確認する。さらにこれからどのような段階に進んでいくのかを知る。

【資料の使い方】

・保健指導の前に健診結果数値を記入しておき、該当する箇所に○をつけておく。