

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～

女性用

A-3

氏名 () 歳

摂取エネルギーの収支

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 90cm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)

血管障害の開始

血圧 あなたの値 (/)

	収縮期	または	拡張期
重症	180以上		110以上
中等症	160~179		100~109
軽症	140~159		90~99
正常高値	130~139		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)

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)

尿酸 あなたの値 標準値

() [~6.9]

※家族歴(有・無) 治療中(有・無)

喫煙

臓器障害の発生

(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() [HOS0]

(腎糸球体の変化)

クレアチニン

あなたの値 標準値

() [~1.0]

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

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

閉塞性動脈硬化

壊死 切断

人工透析

健康障害の発生

後遺症・死亡

教材No. A-3 (女性用)

【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。