

# 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

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)<sup>2</sup> ( )  
 [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)

血管障害の開始

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]  
 HbA<sub>1c</sub> ( ) [~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( ) [HOSO]

(腎系球体の変化)

クレアチニン  
 あなたの値 標準値  
 ( ) [~1.19]

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

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

健康障害の発生

後遺症・死亡

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。