

# 年度 宮城県職員定期健康診断結果票

日頃の健康相談は職員健康相談室へ Tel 022-211-2253

所属名	(見本・表)										健診年月日											
											受付番号		正常値									
氏名	No.	殿	区分	身体計測	身長																	
					体重																	
					BMI		18.5~25未満															
					標準体重																	
生年月日	(歳)	視力	右裸眼(矯正)		( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )				
			左裸眼(矯正)		( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )			
既往歴	現在、1から3の薬を使用していますか		はい		治療中																	
	1 血圧を下げる薬		( )		( )																	
2 血糖を下げる薬又はインスリン注射		( )		( )																		
3 コレステロールや中性脂肪を下げる薬		( )		( )																		
医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか		( )		( )																		
医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか		( )		( )																		
医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析など)を受けていますか		( )		( )																		
医師から、貧血といわれたことがありますか		( )		( )																		
肝臓病		( )		( )		痛風(高尿酸血症)		( )		( )		呼吸器病		( )		( )						
眼科疾患		( )		( )		消化器病		( )		( )												
自覚症状	動悸、息切れ		( )		顔、足のむくみ		( )		言葉のもつれ		( )											
	脈の乱れ		( )		意識を失う		( )		のどがよくかわく		( )											
	胸の痛み、しめつけられる感じ		( )		めまい、立ちくらみ		( )		手足の麻痺		( )											
あなたの生活習慣について				★印のついている項目は、下記を参考に生活習慣の見直しをしていきましょう。																		
体重	20歳の時の体重から10kg以上増加している			はい	いいえ	体重の増加は、生活習慣病の引き金になります。BMIや腹囲の結果も確認し、体重が増加している場合はコントロールをしましょう。																
運動	1回30分以上の軽く汗をかき運動を週2日以上、1年以上実施			いいえ	はい	運動は、生活習慣病を予防します。定期的な運動と、日常生活における歩行または身体活動量を増やしましょう。																
	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施			いいえ	はい																	
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い			いいえ	はい																	
食事	食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか	何でもかんで食べる事ができる	歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみくみできないことがある	ほとんどかめない	1日3食規則正しい食習慣を心がけましょう。また、早食いは食べ過ぎにつながります。食事はよく噛んでゆっくり食べる習慣をつけましょう。																	
	人と比較して食べる速度が速い	速い	ふつう	遅い																		
	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある	はい	いいえ																			
	朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか	毎日	時々	ほとんど摂取しない																		
朝食を抜くことが週に3回以上ある	はい	いいえ																				
飲酒	お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度はどれくらいですか	毎日	週5~6日	週3~4日	週1~2日	週に1~2日は休肝日をもうけ、適量を(日本酒1合程度)心がけましょう。																
	飲酒日の1日当たりの飲酒量	5合以上	3~5合未満	2~3合未満	1~2合未満				1合未満													
喫煙	現在、たばこを習慣的に吸っていますか	はい	以前は吸っていたが、最近1か月間は吸っていない	いいえ	たばこは、がんや肺疾患などの危険を高めるだけでなく、周囲の人にも健康被害を与えます。喫煙が健康に及ぼす害について認識し、禁煙に取り組みましょう。																	
休養	睡眠で休養が十分とれている	いいえ	はい	睡眠不足は、様々な生活習慣病の引き金となる危険性があります。ストレスを解消し心身をリフレッシュさせるには「休養」が大切です。																		
運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか				改善するつもりはない	改善するつもりである(概ね6か月以内)	近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている	既に改善に取り組んでいる(6か月未満)	既に改善に取り組んでいる(6か月以上)														
生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか				はい				いいえ														
診療	診察		診療医				診療医				診療医				診療医							
	心電図検査																					
眼底検査																						
脂質	LDLコレステロール	119以下																				
	空腹時中性脂肪	30~149																				
	随時中性脂肪	30~174																				
	HDLコレステロール	40~79																				
肝機能	AST(GOT)	30以下																				
	ALT(GPT)	30以下																				
腎機能	γ-GT(γ-GTP)	50以下																				
	尿酸	6.9以下																				
糖代謝	クレアチニン	男 1.00以下 女 0.70以下																				
	空腹時血糖	70~99																				
	随時血糖	70~99																				
HbA1c		5.5以下																				
食後時間																						
総合判定																						
治療中病名																						
健診機関名 担当医師名																						
メタボリックシンドローム判定																						
備考																						

## 職員定期健康診断検査項目の説明

### BMI

日本語では体格指数と表され、その指数が22の時が最も長寿であると報告されています。25以上が肥満であり、肥満症とはBMI ≥25に加えて肥満によって増悪する疾病（2型糖尿病、高血圧、高尿酸血症、冠動脈疾患、脳梗塞、睡眠時無呼吸症候群、脂肪肝、変形性膝関節症、月経異常）のいずれかを合併した場合と定義されていますが、その場合には医師の管理下での減量が不可欠です。合併症が起きる前に健康的な生活を心がけるようにしましょう。

### 腹囲

腹囲を測ることで内臓脂肪の量を簡便に推測することができます。蓄積された内臓脂肪からは種々のホルモンが分泌され、高血圧や糖尿病、脂質代謝異常を引き起こすことが明らかになってきました。これらの病気を予防するためにも内臓脂肪を減らすことは重要です。腹囲1cmは体重1kgに相当すると言われています。

### 聴力

日常会話に使われる音域の代表として 1,000Hzと、高音域の代表としての4,000Hzで検査を行います。聴力障害は高音域から起こることが多く、日常聴取にほとんど支障がない場合でも聴力検査で異常を見つけることができます。騒音下での作業に従事する職員は特に注意が必要です。

### 血圧

血圧はその時々で変動しています。検診や病院を受診したときだけ高くなる方もいます(白衣高血圧)。自宅で血圧を測定する方法も良い方法ですが、主治医を決めて定期的に測定することをお勧めします。常に血圧が高い状態にいることは動脈硬化をもたらし、脳梗塞、心筋梗塞などの重大な病気を引き起こす原因となります。減塩や適正体重の維持、運動、禁煙によって血圧を下げる必要があります。また、それだけで血圧を下げきれない場合や糖尿病や心血管病などの合併症がある場合には医師の管理下で降圧剤などの使用がすすめられます。大部分の高血圧は本態性高血圧と呼ばれるものですが、特に若い方の高血圧にはある種の病気が隠れていることがあり、詳しい検査が必要になることがあります。

### 尿蛋白

腎機能障害があると血液中の蛋白が尿に漏れ、尿蛋白として検出されます。立っただけで陽性（起立性蛋白尿）となる方もいます。

### 尿糖

血液中の糖が高くなり、ある値を超えると尿に糖が漏れ、尿糖として検出されます。

### 尿潜血

腎臓や尿の通り路(尿路)から赤血球が尿に混入すると尿潜血が陽性となります。軽作業でも尿潜血が陽性となることがありますが、腎疾患や尿路系疾患が見つかるきっかけとなる場合があります。

### 赤血球数、血色素量、血球容積

赤血球数、血色素量、血球容積はいずれも貧血の有無を調べる検査です。鉄の摂取量不足と出血が貧血の主な原因で、特に女性の場合は鉄の摂取量不足と過多月経が主な原因です。中年以降の女性や男性では積極的に胃や腸からの出血が無いかを調べる必要があります。逆に血が多い（多血症）場合も精密検査が必要です。多血症は脳梗塞等の誘因となりますので日常生活に注意が必要です。

### 白血球数

白血球は病原体から身体を守る大切な役割があります。白血球数は風邪等でも変化しますが、血液疾患等が見つかるきっかけとなる場合があります。

### 血小板数

血小板は出血を止めるという大切な働きがあり、種々の血液疾患で異常を示します。さらに血小板数は肝機能を知るのに最も簡便な方法の一つです。なお、肝疾患がある方は正常範囲であっても主治医の診断を受けてください。

### 心電図

心臓の動きをみる検査で不整脈、心肥大、冠動脈の狭窄の有無等の診断に大切な検査です。異常とされた場合でも心電図のみでは治療方針を決定できないため、精密検査の進め方も含め医師と相談してください。異常とされても特に問題のない方もいます。

### 眼底

眼球の底を走る血管や網膜の状態を直接見る検査です。高血圧、糖尿病、動脈硬化等による血管や網膜の変化を知ることができます。これらの疾患のある方は積極的に検査を受けるようにしてください。

### LDLコレステロール

いわゆる悪玉コレステロールとして知られているものです。動脈硬化を促進するため、数値が高くなるほど動脈硬化の進展が早くなる危険性があります。

#### 中性脂肪(空腹時又は随時)

中性脂肪はコレステロールとともに動脈硬化を促進します。食事により大きく変化し、食事療法で改善することができます。

#### HDLコレステロール

HDLは、血管の内側に付着した悪玉コレステロールを肝臓に運ぶ重要な役割をはたしており、抗動脈硬化作用を示すもので一般的に善玉コレステロールと言われます。低下すると動脈硬化が進行しやすいことがわかってきました。食事療法、薬物療法によって改善が得られます。

### AST(GOT)、ALT(GPT)

肝臓も含め多くの臓器に含まれる酵素です。異常とされた場合は肝疾患も含めた検査が必要です。主に肝臓に含まれる酵素で肝細胞が障害されると血液中に漏れ出て上昇します。一般に肝障害の程度が強いほど高い値となります。肝疾患の原因により治療方針が異なるため、きちんとした診断が必要です。

### γ-GT(γ-GTP)

アルコール摂取にて上昇することで有名ですが、肝・胆道疾患でも高くなり、GOT、GPTに異常がある場合は検査が必要です。

### 尿酸

痛風の原因となるものです。アルコール量を減らし、太っている方は肥満の改善が必要です。

検査項目の測定値がA(正常)・B(要注意)・C(要精査)のいずれかに該当する場合は、検査結果の欄にその項目の測定値を記載し、該当する項目の欄に「A」「B」「C」のいずれかを記載してください。

※検査項目の測定値がA(正常)・B(要注意)・C(要精査)のいずれかに該当する場合は、検査結果の欄にその項目の測定値を記載し、該当する項目の欄に「A」「B」「C」のいずれかを記載してください。

※検査項目の測定値がA(正常)・B(要注意)・C(要精査)のいずれかに該当する場合は、検査結果の欄にその項目の測定値を記載し、該当する項目の欄に「A」「B」「C」のいずれかを記載してください。

※検査項目の測定値がA(正常)・B(要注意)・C(要精査)のいずれかに該当する場合は、検査結果の欄にその項目の測定値を記載し、該当する項目の欄に「A」「B」「C」のいずれかを記載してください。

※検査項目の測定値がA(正常)・B(要注意)・C(要精査)のいずれかに該当する場合は、検査結果の欄にその項目の測定値を記載し、該当する項目の欄に「A」「B」「C」のいずれかを記載してください。

※検査項目の測定値がA(正常)・B(要注意)・C(要精査)のいずれかに該当する場合は、検査結果の欄にその項目の測定値を記載し、該当する項目の欄に「A」「B」「C」のいずれかを記載してください。

<b>BMI</b>	<b>A 正 常</b>	<b>B 要 注 意</b>
実体重(kg)÷身長(m) <sup>2</sup>	18.5～25未満	18.5未満 25以上

<b>腹 囲</b>	<b>A 正 常</b>	<b>B 要 注 意</b>
男 性	85cm未満	85cm以上
女 性	90cm未満	90cm以上

<b>聴 力</b>	<b>A 正 常</b>	<b>C 要 精 査</b>
1000 Hz / 4000 Hz	所見なし	所見あり

<b>血 圧</b>	<b>単 位</b>	<b>A 正 常</b>	<b>B 要注意</b>	<b>C 要精査</b>
収縮期血圧(最高血圧)	mmHg	130未満	130～159	160以上
拡張期血圧(最低血圧)	mmHg	85未満	85～94	95以上

<b>尿</b>	<b>A 正 常</b>	<b>B 要注意</b>	<b>C 要精査</b>
蛋 白	(－)	( ± )	(＋)以上
糖	(－)	( ± )	(＋)以上
潜 血	(－)	( ± )	(＋)以上

<b>心電図・眼底</b>		
心電図所見	検診機関医師の所見	A 正 常
		B 要注意
		C 要精査
眼底所見	H0・S0所見なし	A 正 常
	H1・S2以下	B 要注意
	H2・S3以上眼底出血、白斑等	C 要精査

## (見本・裏)

<b>クレアチニン</b>	アミノ酸の一種であるクレアチニンが代謝されたあとの老廃物です。筋肉量が多いほどその量も多くなるため、基準範囲に男女差があります。腎臓でろ過されて尿中に排泄されます。数値が高いと、腎臓の機能が低下していることを意味します。
---------------	--

<b>血 糖(空腹時又は随時)</b>	血液中のブドウ糖濃度の値を示します。糖尿病には必須の検査で、診断に経口糖負荷試験がさらに必要となることがあります。
---------------------	---

### HbA1c

過去1か月間の血糖値の平均を調べる検査で、赤血球中のヘモグロビンが、血糖と結びつきグリコヘモグロビンに変わる性質を利用した検査法です。糖尿病の合併症が起こらないようにするためには6.9%以下に保つ必要があります。

<b>メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)判定</b>					
<b>腹 囲</b>	<b>血 圧</b>	<b>脂 質</b>	<b>血 糖</b>		
男性:85cm以上	収縮期血圧 130mmHg以上	中性脂肪 (空腹時・随時ともに) 150mg/dℓ以上	110mg/dℓ以上	薬 剤 治 療 中	薬 剤 治 療 中
女性:90cm以上	かつ／または 拡張期血圧 85mmHg以上				
(内臓脂肪面積 100㎢以上に相当)					
↓	↓	↓	↓		
上記に 該当した方で	+	2つ以上の項目に該当すると「メタボリックシンドローム該当」 1つの項目に該当すると「メタボリックシンドローム予備群該当」			

※保険事業者が実施する特定保健指導の判定基準とは異なります。

## 宮城県職員定期健康診断判断基準

<b>血 液</b>	<b>項 目</b>	<b>単 位</b>	<b>A 正 常</b>	<b>B 要 注 意</b>	<b>C 要 精 査</b>	
血 液 検 査	男	赤血球数	10 <sup>4</sup> /μℓ	410～580	351～409 581～599	350以下 600以上
		血色素量	g/dℓ	13.1～18.0	12.1～13.0 18.1～18.9	12.0以下 19.0以上
		血球容積	%	38.0～54.0	35.1～37.9 54.1～55.9	35.0以下 56.0以上
		白血球数	/μℓ	3,500～9,000	3,001～ 3,499 9,001～10,999	3,000以下 11,000以上
		血小板数	10 <sup>4</sup> /μℓ	15.0～35.0	14.1～14.9 35.1～49.9	14.0以下 50.0以上
	女	赤血球数	10 <sup>4</sup> /μℓ	380～500	301～379 501～579	300以下 580以上
		血色素量	g/dℓ	12.1～16.0	11.1～12.0 16.1～17.9	11.0以下 18.0以上
		ヘマトクリット	%	35.0～48.0	33.1～34.9 48.1～51.9	33.0以下 52.0以上
		白血球数	/μℓ	3,500～9,000	3,001～ 3,499 9,001～10,999	3,000以下 11,000以上
		血小板数	10 <sup>4</sup> /μℓ	15.0～35.0	14.1～14.9 35.1～49.9	14.0以下 50.0以上
脂 質	LDLコレステロール	mg/dℓ	119以下	120～159	160以上	
	空腹時中性脂肪	mg/dℓ	30～149	29以下 150～299	300以上	
	随時中性脂肪	mg/dℓ	30～174	29以下 175～299	300以上	
	HDLコレステロール	mg/dℓ	40～79	80以上 35～39	34以下	
肝 機 能	AST(GOT)	IU/ℓ	30以下	31～50	51以上	
	ALT(GPT)	IU/ℓ	30以下	31～50	51以上	
	γ-GT(γ-GTP)	IU/ℓ	50以下	51～100	101以上	
	尿 酸	mg/dℓ	6.9以下	7.0～8.9	9.0以上	
腎 機 能	男	クレアチニン	mg/dℓ	1.00以下	1.01～1.29	1.30以上
	女	クレアチニン	mg/dℓ	0.70以下	0.71～0.99	1.00以上
糖 代 謝	空腹時血糖	mg/dℓ	70～99	100～125 69以下	126以上	
	随時血糖	mg/dℓ	70～99	100～199 69以下	200以上	
	HbA1c	%	5.5以下	5.6～6.4	6.5以上	





(見本)

令和8年度 宮城県職員 大腸がん検診 対象者一覧

職員番号	氏名	氏名カナ	性別	生年月日	年齢	所属CD	所属名称
3440820017	松島 太郎	マツシマ タロウ	男	1969/8/20	56	110100	企画総務課

