

## 健康診断結果の見かた①

総論：「何を見ているか」を知る

## 目次

## 1. そもそも「健診」とは

1. 健診の種類
2. 健診で大切なこと

自分が「何を」  
受けているのか  
把握していますか？

## 2. 健診項目の見かた

1. 項目一覧
2. メタボリックドミノ
3. 「健診引っかかった」のイメージ



# 健診・検診の種類

## ① 定期健康診断・雇入時健康診断（法定健診）

会社が1年に1回以上労働者に受けさせる健康診断

法律に定められており、「健診」といえば通常はこれを指す

## ② 特定健康診査（特定健診）

生活習慣病の予防のために、40～74歳を対象に自治体が行う健康診断

発症リスクが高い人は、専門職による特定保健指導を受けることができる

## ③ がん検診

がんの早期発見のために、国民全員を対象に国が推奨し、自治体が行う検査

胃・大腸・肺・乳がん（40歳～）・子宮頸がん（20歳～）が推奨されている

## ④ 人間ドック

①～③全てを含み、健康増進のために個人が任意で受ける健康診断

特に法的義務はないが、企業が福利厚生として費用負担することも



## 健診で大切なこと

**健(検)診は 受けただけでは 意味がない**

健診項目の多くは、「**自覚症状が出る前の異常サイン**」を見つけている  
「**症状ないし放置しても大丈夫**」ではない。適切な**精密検査**を受ける

**「戻れるうち」に対策を**

健診項目の中にも「**まだ改善できるもの**」と「**病気ラインのもの**」がある  
早めに出るサインを知り、**その時点で対策を**

**全ての病気は調べていない**

**生活習慣病**健診でがんは調べていない  
**「何を見ているか」**を意識して受ける



# 健診項目を整理

体型	脂質	肝機能	糖代謝	腎機能
<u>身長・体重</u>	総コレステロール	<u>AST(GOT)</u>	<u>空腹時血糖</u>	クレアチニン
<u>BMI</u>	<u>HDL-C</u>	<u>ALT(GPT)</u>	(隨時血糖)	eGFR
<u>腹囲</u>	<u>LDL-C</u>	<u><math>\gamma</math>-GTP</u>	<u>HbA1c</u>	尿酸
体脂肪率	<u>中性脂肪</u>	LDH	<u>尿糖</u>	<u>尿蛋白</u>
	nonHDL-C	ALP		尿潜血
		コリンエステラーゼ		
血圧/心臓	血液一般	眼科	聴力	レントゲン
<u>収縮期血圧</u>	<u>赤血球数</u>	<u>視力</u>	1000Hz	胸部レントゲン
<u>拡張期血圧</u>	<u>ヘモグロビン</u>	<u>眼底検査</u>	4000Hz	
<u>心電図</u>	<u>ヘマトクリット</u>	眼圧検査		
	白血球数			
	血小板数			
<b>太字</b> は法定健診項目				
下線は特定健診項目				

# その他のよくある項目

## ■ 眼科検査

眼底検査（高血圧・糖尿病による網膜障害）・眼圧検査（緑内障）など  
視力だけで判明しない視野などの問題も見ることができる

## ■ 超音波検査

心臓超音波：心臓の形と機能を検査。心電図の異常や症状がある場合に

腹部超音波：腹部臓器の検査。女性器や男性の前立腺などが含まれる場合も

頸部超音波：動脈硬化の検査。特に脳血管疾患のリスクを見ている

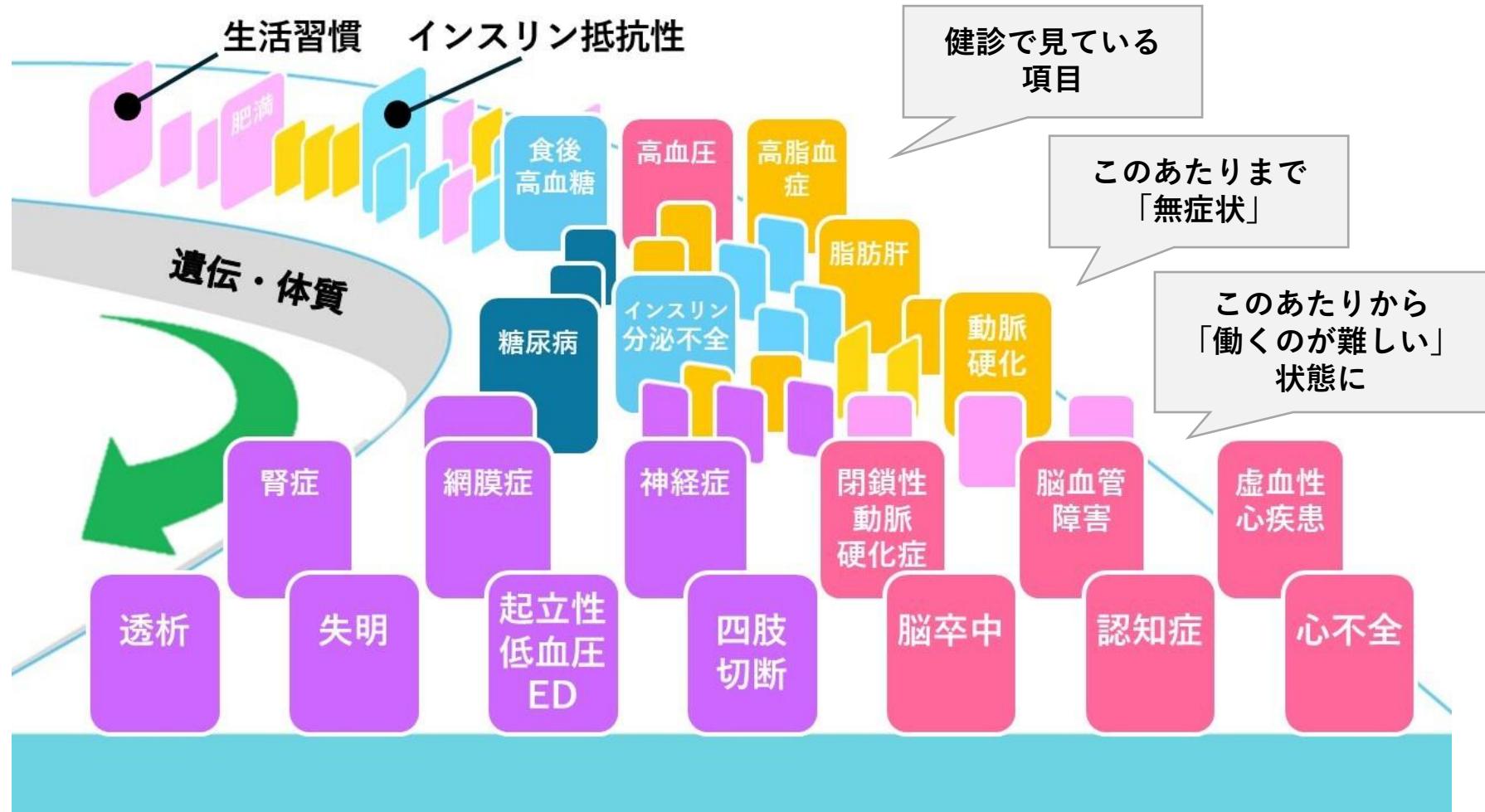
## ■ がん検診

がん検診：胃カメラ、便潜血、子宮頸部細胞診/HPV検査、マンモグラフィー

その他：大腸カメラ、乳房超音波、PSA検査など

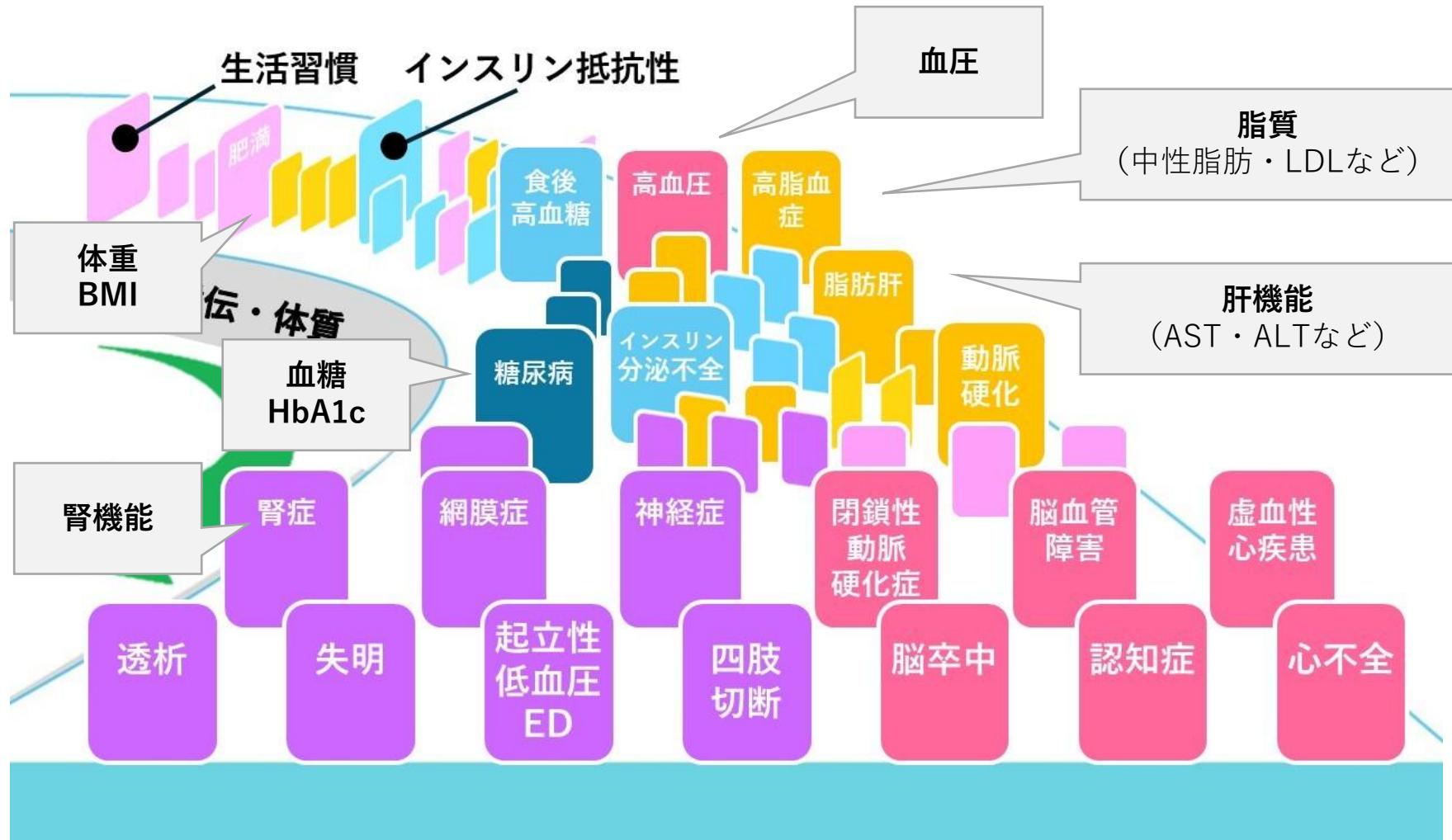
「人間ドック」などで多く提供  
法律の枠組みでは定められておらず、あくまで任意項目

# 「メタボリックドミノ」を意識



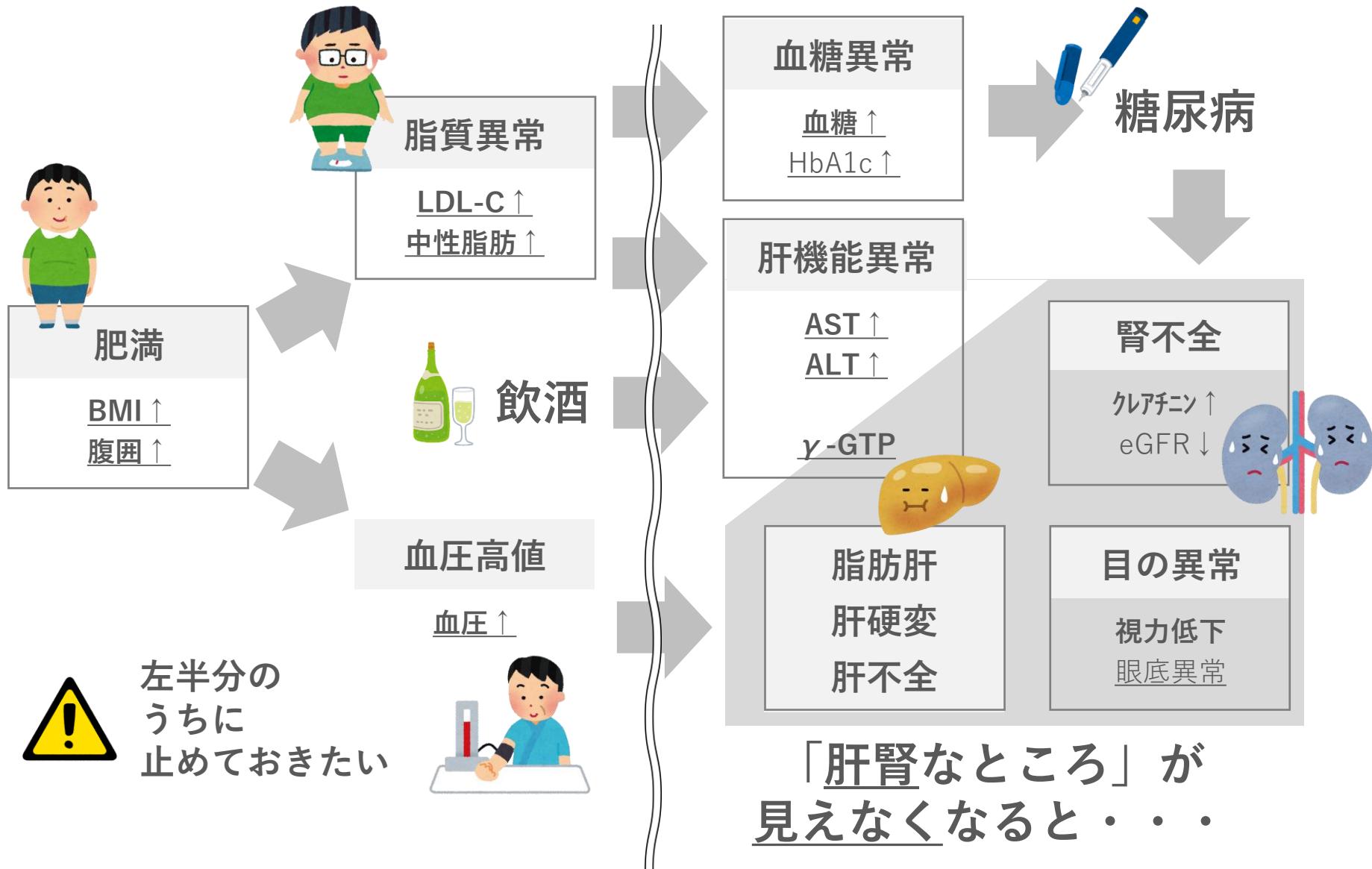
症状が出た頃には「もう遅い」

# 健康診断でみているもの



多くが「症状が出る前」の指標

# 「健診異常」の進みかた

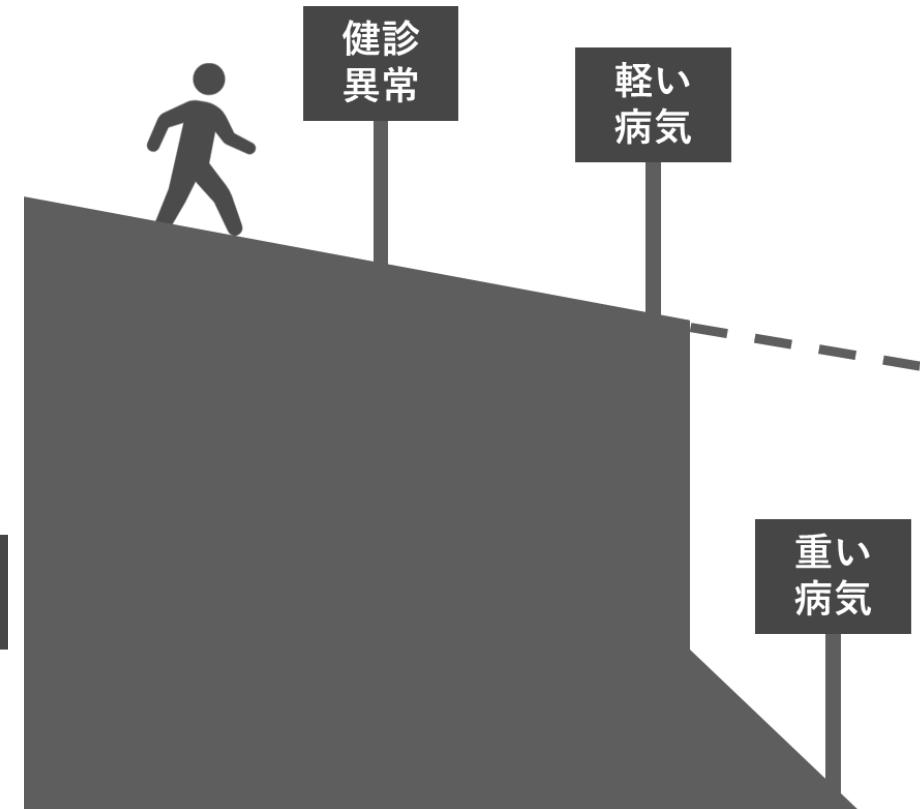


# 「健診引っかかった」のイメージは？

よくある「異常」の  
イメージ



「現実」のイメージ



「軽い病気」は「戻れない重い病気」の  
重大な予兆