経年の健診結果及び生活習慣に関する質問票

茨城　太郎　様（50歳）男性

あなたの体の状態を表す健診結果の推移　注意 4 ＋ 要受診 2 ＝ 6 項目

分類	検査項目		H30.6	R7.1	R3.2	R3.12	R4.7	評価	適正値
基本	身長	(cm)	163.7	163.8	162.6	163.8	**163.5**	－	－
	体重	(kg)	60.0	59.8	62.7	64.1	**63.0**	－	－
	BMI	(kg/㎡)	22.4	22.3	23.7	23.9	**23.6**	適正	18.5～24.9
	腹囲	(cm)	83.5	84.0	93.0	84.5	**88.0**	注意	～84.9
血管	収縮期血圧	(mmHg)	116	130	133	126	**144**	要受診	～129
	拡張期血圧	(mmHg)	70	70	91	88	**96**	要受診	～84
代謝系	空腹時血糖	(mg/dL)	-	-	-	104.0	**100.0**	注意	～99
	ＨｂＡ１ｃ	(%)	4.9	4.9	5.1	5.5	**5.6**	注意	～5.5
脂質	LDL	(mg/dL)	119	109	129	146	**124**	注意	～119
	空腹時中性脂肪	(mg/dL)	172	102	223	70	**95**	適正	～149
	non-HDL	(mg/dL)	142	130	-	173	**143**	適正	～149
	HDL	(mg/dL)	98	93	84	80	**101**	適正	40～
肝機能	AST/GOT	(U/L)	18	20	21	24	**19**	適正	～30
	ALT/GPT	(U/L)	11	12	15	16	**13**	適正	～30
	γ-ＧＴ	(U/L)	19	15	17	23	**17**	適正	～50
尿酸	尿酸	(mg/dL)	8.0	5.2	3.7	-	**-**	－	～6.9
腎機能	eＧＦＲ	(ｍＬ/分/1.73㎡)	94.6	110.3	88.8	100.0	**93.3**	適正	60～
	尿蛋白		(－)	(－)	(－)	(±)	**(－)**	適正	(－)
	尿糖		(－)	(－)	(－)	(－)	**(－)**	適正	(－)
	尿潜血		(－)	(－)	(－)	-	**-**	－	(－)

あなたの生活習慣に関する質問票回答

分類	質問項目	H30.6	R1.7	R3.2	R3.12	R4.7
たばこ	喫煙習慣	なし	なし	なし	なし	なし
体重	20歳から体重増	10kg以上	10kg以上	10kg以上	10kg以上	10kg以上
運動	汗をかく運動の習慣	**週1以下**	**週1以下**	**週1以下**	**週1以下**	**週1以下**
	日々の散歩等の運動	1時間以上	1時間以上	1時間以上	1時間以上	1時間以上
	歩く速度	**人より遅い**	人より速い	**人より遅い**	人より速い	人より速い
食事	食べる速さ	**人より速い**	**人より速い**	**人より速い**	普通くらい	**人より速い**
	寝る直前の夕食	週2以下	週2以下	週2以下	週2以下	週2以下
	間食・甘い飲み物	**毎日**	**毎日**	**毎日**	**毎日**	**毎日**
	朝食抜き	週2以下	週2以下	週2以下	週2以下	週2以下
お酒	飲酒頻度	**毎日**	**毎日**	**毎日**	**毎日**	**毎日**
	飲酒量	**1～2合**	**1～2合**	**1～2合**	**1～2合**	**1～2合**
睡眠	普段十分に睡眠休養	とれている	とれている	とれている	とれている	とれている

演習 事例２

経年の健診結果及び生活習慣に関する質問票

茨城 ひばり 様（48歳）女性

あなたの体の状態を表す健診結果の推移　注意 4 ＋ 要受診 1 ＝ 5 項目

分類	検査項目		R3.12	R4.10	R5.7	R6.8	**R7.10**	評価	適正値
基本	身長	(cm)	164.2	164.3	164.3	163.8	**164.3**	–	–
	体重	(kg)	72.9	73.0	70.0	67.0	**70.0**	–	–
	BMI	(kg/㎡)	27.0	27.0	25.9	24.9	**25.9**	注意	18.5～24.9
	腹囲	(cm)	94.3	90.0	92.0	89.5	**90.0**	注意	～84.9
血管	収縮期血圧	(mmHg)	114	126	118	125	**126**	適正	～129
	拡張期血圧	(mmHg)	74	76	81	84	**85**	注意	～84
代謝系	空腹時血糖	(mg/dL)	89.0	90.0	89.0	85.0	**87.0**	適正	～99
	ＨｂＡ１ｃ	(%)	5.3	5.3	5.4	5.3	**5.5**	適正	～5.5
脂質	LDL	(mg/dL)	157	164	173	157	**155**	要受診	～119
	空腹時中性脂肪	(mg/dL)	89	176	70	87	**169**	注意	～149
	non-HDL	(mg/dL)	-	-	-	-	**-**	–	～149
	HDL	(mg/dL)	62	55	60	52	**58**	適正	40～
肝機能	AST/GOT	(U/L)	18	20	21	24	**19**	適正	～30
	ALT/GPT	(U/L)	17	16	15	13	**16**	適正	～30
	γ-ＧＴ	(U/L)	16	18	13	9	**16**	適正	～50
尿酸	尿酸	(mg/dL)	-	5.3	5.5	4.5	**5.2**	適正	～6.9
腎機能	eＧＦＲ	(ｍＬ/分/1.73㎡)	-	-	-	-	**-**	–	60～
	尿蛋白		(－)	(－)	(－)	(－)	**(－)**	適正	(－)
	尿糖		(－)	(－)	(±)	(－)	**(－)**	適正	(－)
	尿潜血		-	-	-	-	**-**	–	(－)

あなたの生活習慣に関する質問票回答

分類	質問項目	R3.12	R4.10	R5.7	R6.8	R7.10
たばこ	喫煙習慣	**あり**	**あり**	**あり**	**あり**	**あり**
体重	20歳から体重増	**10kg以上**	**10kg以上**	**10kg以上**	10kg以上	**10kg以上**
運動	汗をかく運動の習慣	**週１以下**	**週１以下**	**週１以下**	**週１以下**	**週１以下**
	日々の散歩等の運動	**１時間未満**	**１時間未満**	**１時間未満**	**１時間未満**	**１時間未満**
	歩く速度	人より速い	人より速い	**人より遅い**	**人より遅い**	**人より遅い**
食事	食べる速さ	**人より速い**	**人より速い**	普通くらい	普通くらい	普通くらい
	寝る直前の夕食	週２以下	週２以下	週２以下	週２以下	週２以下
	間食･甘い飲み物	**毎日**	**時々**	**時々**	**時々**	**時々**
	朝食抜き	**週３以上**	**週３以上**	**週３以上**	**週３以上**	**週３以上**
お酒	飲酒頻度	飲まない	飲まない	飲まない	やめた	飲まない
	飲酒量	-	１合未満	-	-	-
睡眠	普段十分に睡眠休養	**とれてない**	**とれてない**	**とれてない**	とれている	とれている