



健診結果をしっかりとチェック しましょう！



健診結果を健康づくりに活かせましょう！

健診結果には、あなたの体からの大切なメッセージが書かれています。
気になる数値があった場合は放置せず、必要に応じて医療機関を受診しましょう。
また、異常がなかった方も安心せず、日頃の健康づくりに役立てることが大切です。
下の表では、主な検査項目からわかることや関連する病気を紹介しています。
ご自身の結果と見比べながら確認してみましょう。



主な検査項目	この検査でわかること	関連する病気
腹囲	おへその高さで測定し、内臓脂肪の蓄積状態を確認します。食べ過ぎや運動不足などの生活習慣と関係し、生活習慣病のリスクを知る目安になります。	● 肥満 ● やせすぎ
BMI	身長と体重から肥満ややせの程度を判定します。食生活や運動習慣などの生活習慣と関係し、体重管理に役立ちます。	
血圧	血管にかかる圧力を測定し、血圧の状態を確認します。高血圧は自覚症状が少ないこともあり、定期的な確認が大切です。	● 高血圧症
血糖値	血液中のブドウ糖の量を測定し、現在の血糖の状態をみます。高値が続くと糖尿病につながることがあります。	● 糖尿病
HbA1c	過去1～2か月の平均的な血糖の状態を反映します。日頃の血糖コントロールの目安となり、糖尿病の評価にも役立ちます。	
HDLコレステロール	血液中の善玉コレステロール(HDL)の量を調べます。少ないと動脈硬化が進みやすくなることがあり、生活習慣を見直すきっかけになります。	● 脂質異常症 ● 動脈硬化
LDLコレステロール	血液中の悪玉コレステロール(LDL)の量を調べます。多いと動脈硬化が進みやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞などにつながることがあります。	
Non-HDLコレステロール	善玉コレステロール(HDL)以外のコレステロールの量を調べます。動脈硬化につながるコレステロールの状態を総合的に評価する目安になります。	
AST・ALT	AST、ALT は肝臓に多く含まれる酵素です。高値の場合は、脂肪肝や肝機能の異常が疑われます。	● 肝臓病
γ-GT	肝臓や胆道の状態を調べる検査です。飲酒や肥満などの影響で高くなることがあり、脂肪肝や肝機能の異常が疑われます。	
尿蛋白	尿に蛋白質が出ていないかを調べます。陽性の場合、腎臓の働きに異常がある可能性があります。	● CKD (慢性腎臓病)
eGFRcreat	腎臓が血液中の老廃物をろ過する働きの程度を調べます。腎臓の働きを評価する指標で、数値が低いと腎機能の低下が疑われます。	

参考：日本人間ドック・予防医療学会

気になる結果があった場合は、健診結果を持参して医療機関へご相談ください。



新発健 vol.22

令和8年10月号

春日井市鷹来町1丁目1番地1
公益財団法人春日井市健康管理事業団
TEL：0568-84-3060

バックナンバー



「新発健」は、健康に関する情報をお届けします。

今日から変える！

NG習慣からOK習慣へ

健康診断の結果が気になっていませんか？

毎日の何気ない習慣が生活習慣病につながることがあります。

今回は、ついやってしまう「NG習慣」と、今日から始められる「OK習慣」をご紹介します。

まずはできることから始めてみましょう！



食べすぎさん

つい満腹まで食べてしまう



タバコ大好きさん

やめたいけどやめられない



お酒大好きさん

毎日の晩酌が習慣



食べなさすぎさん

朝食抜きが多い



運動不足さん

休日はソファでゴロゴロ



寝不足さん

夜更かしが当たり前



まずは
セルフチェック

あなたは
いくつ
当てはまりますか？



▶▶▶ まずは普段の生活習慣をチェックしてみましょう！

あなたはどのタイプ？ 当てはまる生活習慣をチェック！



健康診断の結果は、毎日の生活習慣が大きく影響します。
「少しくらいなら大丈夫」と思っている習慣も、積み重なると健康に影響を及ぼすことがあります。
まずは自分の生活を振り返ってみましょう。

食べすぎさん



●NG習慣

- ☐ お腹いっぱいになるまで食べる
- ☐ 早食いになりがち
- ☐ つい間食が増える

●OK習慣

- ☐ 腹八分目を心がける
- ☐ よく噛んでゆっくり食べる
- ☐ 散歩などで気分転換

ひとことアドバイス

食べすぎは必要以上のエネルギーを摂取しやすく、肥満だけでなく、糖尿病や脂質異常症につながることがあります。よく噛む事で満腹感を得やすくなります。腹八分目を意識しましょう。

食べなさすぎさん



●NG習慣

- ☐ 朝食を抜いてしまう
- ☐ 食事を軽くしすぎる
- ☐ 食べる時間がバラバラ

●OK習慣

- ☐ 朝・昼・夕しっかり食べる
- ☐ 主食・主菜・副菜をそろえる
- ☐ 毎日なるべく同じ時間に食べる

ひとことアドバイス

食事を抜くと栄養不足になるだけでなく、空腹時間が長くなり次の食事で食べすぎてしまうことがあります。3食を基本に、バランスの良い食事を心がけましょう。

タバコ大好きさん



●NG習慣

- ☐ 寝起きの1本がやめられない
- ☐ 食後の一服が習慣
- ☐ ストレス解消がタバコ頼み

●OK習慣

- ☐ まずは吸わない時間を増やす
- ☐ ガムや飴を活用する
- ☐ 禁煙外来などを活用する

ひとことアドバイス

喫煙は肺だけでなく血管にも負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中などの原因になります。禁煙は始めたその日から体に良い変化が期待できます。思い立った時がチャンスです。

運動不足さん



●NG習慣

- ☐ 「明日から」と後回し
- ☐ 長時間座りっぱなし
- ☐ 体を動かす機会が少ない

●OK習慣

- ☐ まずは1日5分から体を動かす
- ☐ こまめに立ち上がる
- ☐ ウォーキングやラジオ体操を始める

ひとことアドバイス

運動不足は筋力低下や体重増加につながり、生活習慣病のリスクを高めます。毎日少しずつ体を動かすことが大切です。日常生活の中で意識して体を動かしましょう。

お酒大好きさん



●NG習慣

- ☐ 休肝日がない
- ☐ 毎日の「とりあえず一杯」
- ☐ ストレス解消がお酒

●OK習慣

- ☐ 週に1〜2日の休肝日を作る
- ☐ お酒は水やお茶と交互に
- ☐ おつまみはヘルシーなものに

ひとことアドバイス

飲みすぎは肝臓だけでなく、血圧や中性脂肪にも影響します。毎日飲む習慣がある人は、休肝日を設けることも大切です。適量を意識しましょう。

寝不足さん



●NG習慣

- ☐ 夜更かししてしまう
- ☐ 寝る前にスマホを見る
- ☐ 休日に寝だめをする

●OK習慣

- ☐ 決まった時間に寝起きする
- ☐ 寝る1時間前はリラックスタイム
- ☐ 朝日を浴びて体内リズムを整える

ひとことアドバイス

睡眠不足が続くと疲れが取れないだけでなく、高血圧や糖尿病、肥満など生活習慣病のリスクも高まります。質の良い睡眠をとることが、心身の健康につながります。

大切なのは「完璧」を目指すことはありません。

毎日の小さな積み重ねが、将来の健康につながります。できることから少しずつ続けていきましょう！