

健診結果から今の自分の問題を探するために○をつける

				一次	二次	三次	科学的根拠	
				発病を予防する	早期発見、早期治療をする。血管変化の予防	発病後、進行を抑制し、再発や重症かを防ぐ		
血管が痛む (動脈硬化の危険因子)	内蔵肥満	BMI		~24.9	25.0~		日本肥満学会(1999)	
		腹囲		男性 85cm未満 女性 90cm未満	男性 85cm以上 女性 90cm以上			日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会(2000)
		中性脂肪		~149	150~299	300~	老人保健事業における循環器疾患指導区分に関する検討(2002)	
		HDLコレステロール		40以上	35~39	34以下	老人保健事業における循環器疾患指導区分に関する検討(2002)	
	インスリン抵抗性	血糖	空腹時	~109(※~99)	110~125(※100~125)	126~	日本糖尿病学会(1999) 老人保健事業における糖尿病指導区分に関する検討(2002)	
			HbA1c	~5.4(※~5.1)	5.5~6.0(※5.2~6.0)	6.1~		
		尿糖		(-)	(+)	(++)~		
	血管を傷つける	血圧	収縮期	~139	140~159	160~	日本高血圧学会： 高血圧ガイドライン (2004)	
			拡張期	~89	90~99	100~		
		血清尿酸		~6.9	7.0~7.9	8.0~	高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン(2002)	
	その他の動脈硬化の危険因子	総コレステロール ()内50歳以上女性		150~199 (150~219)	200~239 (220~259)	240~ (260~)	老人保健事業における循環器疾患指導区分に関する検討(2002)	
		LDLコレステロール		~139	140~159	160~		
血管変化	血管の損傷がわかる項目	心電図		異常なし	軽度所見あり	要医療	老人保健事業における循環器疾患指導区分に関する検討(2002)	
		眼底検査		H0S0	H1S1	H1S1より重度		
		尿蛋白		(-)	(+)	(++)~		
		血清クレアチニン		男 ~1.29 女 ~1.19	男 1.30~1.99 女 1.20~1.99	2.0~	日本高血圧学会： 高血圧ガイドライン (2004)	

※特定保健指導の判定基準(血糖)