

# あなたの血管は今、どのような状態でしょうか？

下の表に今年の結果をあてはめてみましょう。  
あなたの数値は「正常値」「特定保健指導対象」「医療対象」のどこですか？

項目	あなたの数値	正常値	特定保健指導対象	医療対象
肥満	腹囲	男性85cm未満 女性90cm未満	男性 85cm以上 女性 90cm以上	
	BMI (肥満度)	BMI25未満	BMI 25以上	
脂質	中性脂肪	149 mg/dL以下	150~299mg/dL	300mg/dL以上
	HDL コレステロール	40 mg/dL以上	35~39mg/dL	34mg/dL以下
	LDL コレステロール	〔119mg/dL以下〕	〔120~139mg/dL〕	〔140mg/dL以上〕
血圧	収縮期血圧	129 mmHg以下	130~139mmHg	140mm Hg以上
	拡張期血圧	84 mmHg以下	85~89mmHg	90mm Hg以上
血糖	空腹時血糖	99 mg/dL以下	100~125mg/dL	126mg/dL以上
	HbA1c (NGSP値)	5.5 %以下	5.6~6.4 %	6.5%以上
	〔 随時血糖 ※食後2時間前後 〕	〔 139 mg/dL 〕	〔 140~199mg/dL 〕	〔 200mg/dL以上 〕
喫煙	たばこ	吸わない	吸う	



「特定保健指導対象」「医療対象」の項目数が多ければ多いほど血管は傷つき、動脈硬化を引き起こしやすくなります。

「特定保健指導対象」の方医療対象でなかったからといって一安心というわけではありません。検査値が少し高いだけでも血管は傷つき始めます。

「医療対象」の方血管が大きく傷つき、つまったり切れたりする可能性が高くなります。

どうしてこんな結果になっちゃったの？  
何に気を付けたらいいの？  
どうしよう…検査値が悪かった…!!



身体は日々変化します。「昨年受けて問題なかったから…」と放っておくと、知らない間に病気が進んでしまうこともあります。毎年健診を受けて身体の点検をしましょう。

健康推進課では、健康・栄養相談を行っています。健診結果を見て気になることがありましたら、ぜひご利用ください。  
《お問い合わせ先》 健康推進課 電話：65-7759  
〒526-0845 長浜市小堀町32-3ながはまウェルセンター内