



# あなたの体は、今どの状態でしょう？



お名前

様

健診受診日:

年

月

日

検査項目		正常範囲です	生活習慣を見直しましょう	一度は受診しましょう	
肥満の目安	腹囲 (cm)	(男性) 84.9-	85.0-		
		(女性) 89.9-	90.0-		
	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	18.5-	25.0-		
血管を傷める原因	血圧	収縮期血圧 (mmHg)	129-	130-159	160-
		拡張期血圧 (mmHg)	84-	85-99	100-
	脂質	中性脂肪 (mg/dl)	30-149	150-299	300-
		HDL コレステロール (mg/dl)	100-40	39-35	34-
		LDL コレステロール (mg/dl)	60-119	120-159	160-
	血糖	空腹時血糖 (mg/dl)	99-	100-125	126-
随時血糖 (mg/dl)		99-	100-125	126-	
HbA1c (NGSP) (%)		5.5-	5.6-6.4	6.5-	

以上の結果から、あなたの生活習慣病リスク判定は...

【 メタボリックシンドローム判定 】

非該当

予備群該当

基準該当

【 特定保健指導レベル判定 】

動機付け支援

積極的支援

