

横浜市国民健康保険

特定健康診査票【40歳から75歳未満】

受診者交付用

手書き版

手書きの健診結果が、次々ページの様になります！

別添2

(1 国民健康保険)

区分 1 個別健診 2 集団健診
保険者番号 0:0144:9:9:9
証記号・番号 4:0-9:9:9:9:9:9:9
受診券整理番号 9:9:9:9:9:9:9:9:9:9
有効期限 2020年03月31日

フリガナ ミヨハス 横次 正
氏名 横次 正
生年月日 昭和40年11月2日生

質問項目
1~3 現在、次の薬を服用していますか。
1 a. 血圧を下げる薬
2 b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射
3 c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬

◆メタボリックシンドロームとは？
「内臓脂肪型肥満」をベースに「高血圧、脂質異常、高血糖」が重複している状態をメタボリックシンドロームといいます。

採血時間 4
2: 食後10時間以上
3: 食後3.5時間以上10時間未満
4: 食後3.5時間未満

検査項目 コード 検査結果
身長 10 175.0 cm
体重 20 85.0 kg
BMI 30 27.7 kg/m^2
腹囲 41 90.0 cm
血圧(収縮期) 51 130 mmHg
血圧(拡張期) 61 85 mmHg

実施年月日 2019年10月09日
メタボリックシンドロームの判定 2 基準該当 2 予備詳該当
保健康指導レベル 2 積極的支援 2 動機付け支援
医師の診断(判定) 2 異常なし 2 特定保健指導
健診を実施した医師の氏名 中正子

検査項目 コード 検査結果
尿糖 12 3 1- 2± 3+ 4++ 5+++
尿蛋白 13 3 1- 2± 3+ 4++ 5+++
中性脂肪 14 150 mg/dl
HDLコレステロール 15 40 mg/dl
LDLコレステロール 16 120 mg/dl
GOT(AST) 17 31 U/l
GPT(ALT) 18 31 U/l
γ-GT(γ-GTP) 19 51 U/l
空腹時血糖 20 100 mg/dl
HbA1c(NGSP値) 21 5.6 %

特定健康診査を受けていただきありがとうございます。
検査値が「受診勧奨値」だった方は、自己判断せず今後の検査や治療等について医師とよく御相談ください。

特定健康診断結果の見方について

あなたの健康状態は、どの段階ですか(検査結果の該当するところに○をつけて確認してみましょう)

検査の目的	検査項目	健康維持基準値	早期発見基準値	病気の進行抑制、再発予防	検査結果の該当するところ	この検査でわかること
内臓脂肪型肥満かどうか	腹囲 (cm)	男性85未満 女性90未満	男性85以上 女性90以上	受診勧奨	○	体脂肪には、皮下脂肪と内臓脂肪があり、内臓脂肪が蓄積したままと、たとえ体重が適正であっても、糖尿病や心臓病、脳卒中などを引き起こしやすくなります。
肥満度	BMI (体脂肪率) (kg/m ²)	18.5~24.9	25以上	受診勧奨	○	肥満が、やせていないかを以下の計算式で算出します。 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) 数値が18.5未満はやせ、25以上は肥満
脂質異常かどうか	中性脂肪 (mg/dl) HDLコレステロール (mg/dl) LDLコレステロール (mg/dl)	150未満 40以上 120未満	150~299 35~39 120~139	300以上 34以下 140以上	○	中性脂肪は主にエネルギーとして利用され、余りは脂肪として体内に蓄積されます。食べ過ぎ、飲み過ぎ、肥満によって数値が高くなり、動脈硬化の発症、進行を促進します。食生活、運動習慣、ストレスレベルとも関係し、血管内のコレステロールをとりまわり、肝臓へ運んで排せ、処理する働きがあり、動脈硬化を予防します。有酸素運動などによって増加し、肥満や喫煙により減少します。
基本的な健康診断項目(※横浜市追加項目)	空腹血糖 (mg/dl) HbA1c (ヘモグロビンA1c) (%) 尿糖	100未満 5.6未満 (-)	100~125 5.6以上 (+)	126以上 6.5以上 (++)	○	糖尿病は血糖値が高くなること、血糖値が上がることで、尿にも糖がもれて出てくるようになります。糖尿病の進行具合を判断することができます。
高血圧の検査	収縮期血圧 (最高) mmHg 拡張期血圧 (最低) mmHg	130未満 85未満	130以上 85以上	140以上 90以上	○	「収縮期(最高)血圧」は心臓から血液を送り出さる際の血圧で、「拡張期(最低)血圧」は血液が心臓に戻る際の血圧です。高血圧の状態が長く続くと動脈硬化を招きやすく、心臓病や脳卒中を引き起こす原因になります。
腎臓機能の検査	尿蛋白 血清クレアチニン (mg/dl) (※) 血清尿酸 (※) (mg/dl)	(-) 男性1.00以下 女性0.70以下 6.9以下	(+) 男性1.01以上 女性0.71以上 7.0~8.0未満	(++) 男性1.30以上 女性1.00以上 8.0以上	○	蛋白は通常は尿に現れるものではありませんが、腎臓に異常がある場合や糖尿病などの場合、尿にも出てくる場合があります。
肝臓機能の検査	eGFR (※) (ml分/1.73m ²) AST (GOT) (U/l) ALT (GPT) (U/l)	60以上 30以下 30以下	60未満 31以上 31以上	45未満 51以上 51以上	○	腎臓に障害がある場合は、尿中に排泄されず血液中に増加します。eGFRは血清クレアチニン値と年齢、性別から計算できます。
腎臓・尿路系の検査	尿潜血 (※) (U/l)	(-)	(±)	(+)	○	腎臓に障害がある場合、尿中に排泄される能力が低下します。eGFRは血清クレアチニン値と年齢、性別から計算できます。
貧血の検査	ヘマトクリット率 (%) 血色素量 (ヘマトクリット) (g/dl) 赤血球数 (万/mm ³)	男性38.5~48.9 女性35.5~43.9 男性13.1以上 女性12.1以上 男性360~389 女性330~359	男性35.4~38.4 女性32.4~35.4 男性12.1~13.0 女性11.0~12.0 男性360~389 女性330~359	男性35.3以下 女性32.3以下 男性12.0以下 女性11.0以下 男性~359 女性~329	○	血液の量に対する赤血球の割合を示しています。貧血だと低下します。
心臓機能	心電図 (12誘導)	心臓は全身に血液を送り出すときに非常に強い電圧が起きます。この電圧を電圧計で増幅して波形に等して記録したものが心電図です。心臓の筋肉の異常、不整脈、心臓肥大、冠状動脈硬化などの状態がわかります。			○	
血管病変	眼底検査	体の中で、からじかに血管を走ることで、眼底の網膜を走る血管だけです。この血管の状態と一瞬に化します。眼底の血管のいたみ具合で、動脈硬化など全身の血管状態を知ることができます。			○	

別表3 既往歴(疾病コード)

コード	疾病
1	肥満 (BMI 25.0以上)
2	高血圧
3	貧血
4	肝疾患
5	糖尿病 (境界型を含む)
6	虚血性心疾患
7	その他の心疾患
8	腎疾患
9	脂質異常症
10	呼吸器疾患
11	高尿酸血症
12	脳血管疾患
13	甲状腺疾患
14	消化器疾患
15	アルコール性肝疾患
16	その他の疾患

別表5 他覚症状(所見コード)

コード	所見
1	貧血
2	くも状血管腫・手掌紅斑
3	振せん(指・唇・舌)
4	心音異常・心雑音
5	不整脈
6	呼吸音異常
7	肝腫大
8	浮腫・眼窩
9	浮腫・下肢
10	四肢の動脈硬化
11	その他

別表4 自覚症状(所見コード)

コード	所見
1	動悸・息切れ
2	胸膈・胸部不快
3	頭痛・肩こり
4	一過性の意識喪失
5	めまい・耳鳴り
6	手足のしびれ・舌のつれ
7	手足の不自由感
8	全身倦怠感
9	口渇多飲
10	体重減少
11	むくみ
12	喀痰・咳嗽
13	その他

別表6 心電図(所見コード)

コード	所見
1	Q・QS異常
2	軸偏位
3	R波増高
4	ST下降
5	T異常
6	房室伝導異常
7	心室伝導異常
8	不整脈
9	その他

・メタボリックシンドロームの予防・改善には 運動 食事 しっかり禁煙がポイントです。

そのためには生活習慣を改善して内臓脂肪を減らすことが必要です。まず、日常生活の点検を行い生活の中に運動を取り入れ、食生活を改善し、禁煙をすることから始めましょう。

運動のすすめ→いつでもどこでもできる「歩行」は健康づくりに最適な運動です。胸を張り、背筋を伸ばし、おなかを引き締め、リズムカールに歩きましょう。

食生活の改善→パランスのとれた適切な量の食事を心掛けるとともに、食事をする時間や食べ方にも注意し、1日3食規則正しく食べましょう。

しっかり禁煙→たばこは多くの有害物質を含み、さまざまな悪影響を及ぼします。喫煙は、がんにかかりやすくなるだけでなく、動脈硬化を進行させ、脳卒中や虚血性心疾患のリスクも高めます。禁煙を実行しましょう。

横浜市健康福祉局保健年金課

フリガナ	ヨコハマタロウ	生年月日	昭和44年01月25日	受診日	2019/10/09
氏名	横浜太郎	性別・年齢	男 51歳	受診券番号	19190520616

健診機関名	横浜市役所	電話番号	0456714067
郵便番号	2310017		
住所	横浜市中区港町1丁目1番地		

既往症	特記すべきことあり	所見	胃潰瘍
自覚症状	特記すべきことなし	所見	
他覚症状	特記すべきことあり	所見	貧血
喫煙	無し		

項目	検査結果	判定欄	基準値及び説明	
身体計測	身長 (cm)	160.0	正常	100.0~220.0
	体重 (kg)	50.0	正常	25.0~150.0
	腹囲 (cm)	85.0	H(高い)	40.0~84.9
	BMI (kg/m ²)	19.5	正常	18.5~24.9
血圧	収縮期血圧 (mmHg)	139	正常	60~139
	拡張期血圧 (mmHg)	89	正常	30~89
血中脂質検査	中性脂肪 (mg/dl)	199	正常	30~199
	HDL-コレステロール (mg/dl)	86	正常	40~86
	LDL-コレステロール (mg/dl)	139	正常	70~139
	Non-HDLコレステロール (mg/dl)			
肝機能検査	GOT (U/l)	2	L(低い)	4~35
	GPT (U/l)	2	L(低い)	4~40
	γ-GTP (U/l)	80	正常	4~80
血糖検査	空腹時血糖 (mg/dl)	109	正常	20~109
	HbA1c (NGSP値) (%)	6.5	正常	4.6~6.5
	随時血糖 (mg/dl)			
	採血時間 (分)	2:10 時間以上		1: 10 時間未満、2: 10 時間以上、3: 食後3.5 時間以上10 時間未満、4: 食後3.5 時間未満
尿検査	糖	3: +		
	蛋白	4: ++		

特定健診受診結果通知表

項 目		検査結果	判定欄	基準値及び説明
血液検査	赤血球数 (万/mm ³)	579	正常	400~579
	血色素量 (g/dl)	16.0	正常	13.1~17.9
	ヘマトクリット値 (%)	50.0	正常	38.5~52.8
	実施理由	貧血の疑い		

項 目	検査結果	
心電図検査	所見の有無	所見なし
	所見	
	実施理由	不整脈の疑い

項 目	検査結果	説 明
眼底検査	キークラフ分類	1:0、2:Ⅰ、3:Ⅱa、4:Ⅱb、5:Ⅲ、6:Ⅳ
	シヰイ分類:H	1:0、2:1、3:2、4:3、5:4
	シヰイ分類:S	1:0、2:1、3:2、4:3、5:4
	SCOTT分類	1:Ⅰ(a)、2:Ⅰ(b)、3:Ⅱ、4:Ⅲ(a)、5:Ⅲ(b)、6:Ⅳ、7:Ⅴ(a)、8:Ⅴ(b)、9:Ⅵ
	Wong-Mitchell分類	1:所見なし、2:軽度、3:中等度、4:重度
	改変Davis分類	1:網膜症なし、2:単純網膜症、3:増殖前網膜症、4:増殖網膜症
	その他の所見	異常なし
	実施理由	検査結果による対象者

項 目		検査結果	判定欄	基準値及び説明
血清クレアチニン検査	血清クレアチニン値 (mg/dl)	1.10	正常	0.60~1.20
	eGFR (mL/min/1.73m ²)	1.5		
	実施理由			

医師の判断	要医療
判断した医師の氏名	浜 孝太郎

総合コメント	
メタボリックシンドローム判定(判定基準による自動判定)	基準該当

特定健診受診結果通知表

フリガナ	ヨコハマタロウ	生年月日	昭和44年01月25日	健診年月日	2019/10/09
氏名	横浜太郎	性別/年齢	男 51歳	特定健康診査 受診券番号	19190520616

既往歴	特記すべきことあり 胃潰瘍			
服薬歴	服薬なし		喫煙	なし
自覚症状	特記すべきことなし			
他覚症状	特記すべきことあり 貧血			

項	目	基準値	今 回	前 回	前々回
			2019/10/09		
身体計測	身長 (cm)	100.0~220.0	160.0		
	体重 (kg)	25.0~150.0	50.0		
	腹囲 (cm)	40.0~84.9	85.0		
	B M I (kg/m ²)	18.5~24.9	19.5		
血 圧	収縮期血圧 (mmHg)	60~139	139		
	拡張期血圧 (mmHg)	30~89	89		
血中脂質検査	中性脂肪 (mg/dl)	30~199	199		
	HDL-コレステロール (mg/dl)	40~86	86		
	LDL-コレステロール (mg/dl)	70~139	139		
	Non-HDLコレステロール (mg/dl)				
肝機能検査	G O T (U/I)	4~35	35		
	G P T (U/I)	4~40	40		
	γ - G T P (U/I)	4~80	80		
血糖検査 (いずれかの項目の実施で可)	空腹時血糖 (mg/dl)	20~109	109		
	ヘモグロビンA1c(NGSP値) (%)	4.6~6.5	6.5		
	随時血糖 (mg/dl)	20~140			
尿 検 査	糖		3:+		
	蛋 白		4:++		

特定健診受診結果通知表

フリガナ	ヨコハマタロウ	生年月日	昭和44年01月25日	健診年月日	2019/10/09
氏名	横浜太郎	性別/年齢	男 51 歳	特定健康診査 受診券番号	19190520616

項	目	基準値	今 回	前 回	前々回
			2019/10/09		
貧血検査	赤血球数 (万/mm ³)	400~579	579		
	血色素量 (g/dl)	13.1~17.9	16.0		
	ヘマトクリット値 (%)	38.5~52.8	50.0		
心電図検査	所 見				
眼底検査	所 見		異常なし		
血清クレアチニン検査	血清クレアチニン値 (mg/dl)	0.60~1.20	1.10		
	eGFR (mL/min/1.73m ²)		1.5		

メタボリックシンドローム判定	基準該当		
----------------	------	--	--

医師の判断	要医療
判断した医師の氏名	浜 孝太郎