

健診結果の振り返り

ピンクの枠内に結果を記入しましょう



腹囲

cm

BMI

kg/m²



①血圧		②血糖		③脂質	
最大血圧	mmHg	血糖値	mg/dl	中性脂肪	mg/dl
最小血圧	mmHg	HbA1c	%	HDL コレステロール	mg/dl
				LDL コレステロール	mg/dl

あなたの検査結果はどの範囲？
当てはまる欄に○をし、確認しましょう。

項目		正常範囲	生活習慣の改善を	受診しましょう	
肥満目安	腹囲 (cm)	男性: -84.9	85-		
		女性: -89.9	90-		
	BMI (kg/m ²)	18.5-24.9	25-		
血管を傷つける	血圧	最大血圧 (mmHg)	-129	130-159	160-
		最小血圧 (mmHg)	-84	85-99	100-
	血糖	空腹時血糖 (mg/dl)	-99	100-125	126-
		HbA1c (%)	-5.5	5.6-6.4	6.5-
	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)		60-139	140-179	180-	