監修のことば

健康診断（健診）は、基本的には「健康」だと思っておられる方を対象にしております。従って、「なぜ受診する必要があるのかわからない」と思われる人も少なくないと思います。しかし、健康だと思っている人こそ、がんの早期発見や、生活習慣病の原因の発見などのために健診は非常に重要です。

一方、健診を受けた方でもその結果の意味がわからなければ何にもなりません。全ての検査の数値が正常値であればそれだけで安心されて、そのまま忘れてしまうか、反対に、正常範囲から外れた数値があれば、意味もわからず過剰に心配される人も多いと思います。

しかし、項目によっては、正常範囲であっても今後の生活の改善を必要とする場合もあります。また、正常範囲を超えている場合には、症状がなくてもできるだけ早く医療機関を受診すべきということもありますし、あるいは、その時点では必ずしも病気ということではなく、日常生活の改善などにより重篤な事態を回避できるという項目も多々あります。

このように健診の結果はご自身で正しく理解することが非常に重要です。本書はそれぞれの検査と結果の意味を丁寧に解説し、ご自身の健診結果を正しく理解する手助けとなる情報を提供することを目的としております。

本書をご活用いただき、健診結果の意味や数値の背景を知ることで、日々、健康管理を心がけ、より健康な生活を続けられることを願っております。

令和7年4月1日

かわかみ　まさのぶ
川上　正舒

公益社団法人 地域医療振興協会 会長　同　練馬光が丘病院 名誉病院長
自治医科大学名誉教授　協会けんぽ健診検査項目監修者

1973年、東京大学医学部卒業、日本内科学会功労会員、日本内分泌学会功労評議員、日本糖尿病学会功労評議員、日本糖尿病合併症学会名誉会員、日本肥満学会評議員、日本動脈硬化学会功労評議員など

Contents

問診、診察、身体計測など—詳しく調べる前の予備検査……p.4
血圧の測定—高血圧の改善は生活習慣の見直しから……p.5
脂質の検査—中性脂肪とLDL（悪玉）コレステロールに要注意……p.6
肝機能の検査—肝臓は“沈黙の臓器”……p.8
代謝系の検査—糖尿病の予防は食生活から……p.10
血液の検査—血液は全身の健康状態を反映……p.12
尿、腎臓の検査—腎臓の病気は食事療法が最優先……p.14
大腸の検査—消化器系疾患の早期発見を……p.15
心臓・胸部・胃部の検査—医師が所見を記入……p.16
その他の検査—眼底、肺機能、腹部検査など……p.16
乳がん、子宮がん検査—早期発見なら乳がん、子宮がんも怖くない……p.17
肝炎ウイルス検査—感染者の多くは自覚症状がない……p.17
特定保健指導—生活習慣見直しのアドバイス……p.18
協会けんぽの健診項目・参考基準値一覧……p.19
（2025年4月1日現在）

健診結果を受け取られた方へ

特定健診とは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念を取り入れ、保健指導の対象者となるかどうかを判定するための健診です。腹囲の測定をはじめとした検査によって受診者を3つのグループに分け、リスクの高いグループには保健師、管理栄養士などの専門のスタッフによって「動機付け支援」あるいは「積極的支援」という特定保健指導が行われます（詳細は18頁参照）。

発行／一般社団法人全国社会保険協会連合会（https://www.zensharen.jp）