

健康診断
結果
報告書

産業医科大学 医学部 年

学生健診 (医学部 年)

様

産業医科大学

No. / / 歳

総合成績	既往・現病歴・家族歴
総合判定	治癒 : ● 家族歴 : ●
BF1	
総合判定コメント	
※今回の健康診断で経過観察が必要な項目があります。 ・尿検査にて軽度異常が認められます。経過観察が必要です。	

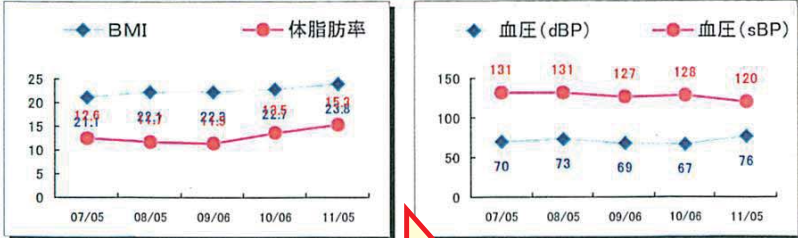
今回の健診結果の総合的な判定です。検査結果に基づいて、再検査や受診のお勧めを記していますので、従ってください。

健診結果からみた健康作りのためのアドバイスです。参考にさせていただきます。

健康づくりに関するコメント

- ・規則正しい生活を継続して下さい。
- ・今後も運動習慣は継続されてください。
- ・胸痛や息切れが続く場合は病院を受診して下さい。
- ・お酒の適量は1合です。飲み過ぎないように心がけましょう。

検査値の推移



このグラフで、あなたの代表的な検査結果の経時的変化が一目でわかります。

検査項目	2011/05/06	2010/06/01
総合判定	BF1	A
身体計測		
身長	176.5	177.3
体重	74.0	71.5
標準体重	68.5	69.2
BMI	19.8 ~ 24.1	22.7
体脂肪率	19.9 以下	13.5
血圧		
自動測定 (収縮期)	100 ~ 139	120 / 76
精密測定 (拡張期)	30 ~ 89	/
脈拍数	72	069
視力		
右 (矯正)	1.0 ()	A
左 (矯正)	1.0 ()	0.8 ()
聴力		
右 1000	30	30
左 1000	30	30
右 4000	25	25
左 4000	25	25
尿		
尿糖	(-)	BF1 (-)
尿蛋白	(-)	(+)
尿潜血	(-)	(-)
αβ ² リノゲン	0.1	<1.0
ビリルビン	(-)	(-)
ケトン体	(-)	(-)
PH	6.0	6.5
比重	1.029	1.027
白血球定性	(-)	(-)
腎		
赤血球数 x10 ⁹ /μ	4.23 ~ 5.27	H 5.31
ヘモグロビン g/dl	13.3 ~ 17.7	16.2
血小板数 x10 ⁹ /μ	147 ~ 365	238
白血球数 x10 ⁹ /μ	3.1 ~ 9.7	6.2
血液学的検査		
好中球		
好酸球		
好塩基球		
単球		
リンパ球		
血小板		
肝機能		
総ビリルビン		B
直接ビリルビン		
AST		
ALT		
LD (LDH)		
γ-GT		
脂質系		
総コレステロール		B
HDLコレステロール		
LDLコレステロール	mg/d 60 ~ 115	H 124
LDL-C		
中性脂肪	mg/d 38 ~ 149	93
食後時間		
糖代謝		
HbA1c		
血糖		
尿酸		
尿酸	COI 9.9 以下	(-)
肝炎		
HBs抗原		A
HBs抗体	mIU/ml 0.4 以下	50.9
HCV抗体		
耳鼻科		
その他		
尿亜硝酸塩		

1年と5年時の健康診断では血液検査を行います。

赤字で示されている検査結果は要注意です！総合判定コメントや健康づくりに関するコメントに従って健康管理に努めてください。

1年時には耳鼻科の検査もを行います。

検査日	判定
今回	異常なし
前回	異常なし
今回	異常なし
前回	異常なし

あなたの生活習慣や健康に対する考え方についてまとめています。生活習慣を振り返ってみましょう。最上段の星印ではあなたの運動量を計算しています。運動が不足している場合は裏面の表を参考に、生活の中に運動を取り入れてみましょう！

身体活動量の目標 (週23エクササイズ) / うち運動量の目標 (週4エクササイズ)

1...5...10...15...20...23...25...30 83 Ex

● 生活活動 ★ 運動

*食事の習慣
● 食べるスピードが速い。 ● 肉をよく食べる。

*喫煙習慣 吸う
*喫煙本数と年数 毎日 本を 年 *プリンクマン指数
*喫煙に対する考え 禁煙に関心を持っているが、今すぐ禁煙しようとは思っていない。

*飲酒習慣 飲む
*一週間の日数 日/週 *飲酒期間 年
*一日に飲む量 合/日

*健康に対する考え
現在の健康について何らかの関心を持っている
将来の健康について何らかの関心を持っている
現在の健康について自信を持っている
将来の健康について自信を持っている
前回の健康診断の結果で何らかの体の異常を指摘された
過去の健康診断の結果で何らかの体の異常を指摘されたことがある
これまでに自身の健康について専門家に相談したことがある

*最近1ヶ月の自覚症状について
時々ある ● 体調が悪い ● 勉強中、強い眠気
● やる気がでない ● へへとだ
● 朝ぐったりする ● 以前より疲れやすい

*充実したプライベート生活、家庭生活を過ごしている 4

目標は、
週23エクササイズ（メッツ・時）の活発な身体活動（運動・生活活動）！
そのうち4エクササイズは活発な運動を！

【参考】内臓脂肪減少のための身体活動量

～メタリックシフトロームの該当者・予備群の方へ～

健康づくりのための身体活動量として、週4エクササイズ*の運動を目標としましたが、運動量と内臓脂肪減少との関係するためには、週10エクササイズ*程度かその30分間の速歩を週5回行うと10エクササイズ*の食事摂取量を変えないまま週10エクササイズ*、1ヶ月で1～2%近くの内臓脂肪

コマ切れ時間の運動でも効果があることが示されています。生活の中に体を動かす機会を取り入れましょう！



運動で消費するエネルギー量

	速歩	水泳	自転車 (軽い負荷)	ゴルフ	軽い ジョギング	ランニング	テニス (シングルス)
強度 (メッツ)	4.0	8.0	4.0	3.5	6.0	8.0	7.0
運動時間	10分	10分	20分	60分	30分	15分	20分
運動量 (Ex)	0.7	1.3	1.3	3.5	3.0	2.0	2.3

体 重 別 エ ネ ル ギ ー 消 費 量							
50kg	25kcal	60kcal	55kcal	130kcal	130kcal	90kcal	105kcal
60kg	30kcal	75kcal	65kcal	155kcal	155kcal	110kcal	125kcal
70kg	35kcal	85kcal	75kcal	185kcal	185kcal	130kcal	145kcal
80kg	40kcal	100kcal	85kcal	210kcal	210kcal	145kcal	170kcal

エネルギー消費量は、強度(メッツ)×体重×時間(h)×1.05の式から得られた値から安静時のエネルギー量を引いたものです。全て5kcal単位で表示しました。

注) 体力に応じた運動を行うとともに、運動の前後に準備・整理運動を行いましょう。
より詳しい情報は厚生労働省ホームページ (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou.html>) をご覧ください。

項 目	検 査 値 の 意 味
身体計測	肥満指数(BMI) 肥満度
視力	5mの距離での視力を測
聴力	1000および4000 騒音や加齢が影響する場 すが、中耳炎が原因の場
血 圧	最高血圧 最低血圧 脈拍数
尿	尿糖 尿蛋白 尿潜血
肝機能	総ビリルビン AST(GOT) ALT(GPT) LD(LDH) γ-GT
膵	アミラーゼ
腎	クレアチニン
脂 質	LDLコレステロール HDLコレステロール 中性脂肪
血 糖	空腹時血糖 HbA1c
尿酸	
血液学	赤血球 ヘモグロビン ヘマトクリット 血小板 白血球
血 清	HBs抗原 HBs抗体
<受診時の調査内容> ブリンクマン指数	

検査結果の詳しい意味を記して
います。
それぞれの検査が、どのような
体の異常を検出するのか理解し
ましょう。

病
場
は

検査値の意味