あなたの健診結果をチェックしてみましょう

項目	あなたの数値	正常値	生活改善が必要	医療受診が必要
肥満	腹囲	男性85cm未満 女性90cm未満	男性85cm以上 女性90cm以上	
	BMI	25未満	BMI25以上	
脂質	中性脂肪	150mg/dl未満	150~299 mg/dl	300 mg以上
	HDL コレステロール	40mg/dl未満	35~39 mg/dl	34 mg/dl以下
	LDL コレステロール	119mg/dl以下	120~139 mg/dl	140 mg/dl以上
血圧	収縮期血圧	130mmhg 未満	130~139 mmhg	140 mmhg以上
	拡張期血圧	85mmhg 未満	85~89 mmhg	90mmhg 以上
血糖	空腹時血糖	99mg/dl以下	100~125 mg/dl	126 mg/dl以上
	HbA1c (NGSP値)	5.5%以下	5.6~6.4%	6.5%以上
	随時血糖	139mg/dl以下	140~199 mg/dl	200 mg/dl

動脈硬化の進行

虚血性心疾患

脳血管疾患

糖尿病合併症