

## 4 血液検査結果を振り返ってみよう

◆自分の検査結果を記入し、基準値と照らし合わせて、自分の検査値が当てはまる  
ところに○をつけて、お家の方と確認してみましょう！

| やせ・肥満<br>(肥満度%) |                  | 検査値 | 高度やせ              | 軽度やせ    | やせぎみ                  | 正常                  | 軽度肥満         | 中等度肥満 | 高度肥満 |
|-----------------|------------------|-----|-------------------|---------|-----------------------|---------------------|--------------|-------|------|
|                 |                  |     | -30以下             | -29~-20 | -19~-15               | -14~19              | 20~29        | 30~49 | 50以上 |
| 脂質<br>(mg/dL)   | 中性脂肪<br>(TG)     |     | 低値                |         | 正常                    | 高値                  | 直ちに<br>医療機関へ |       |      |
|                 |                  |     | 40未満<br>(空腹時30未満) |         | 40~149<br>(空腹時30~119) | 150以上<br>(空腹時120以上) | 500以上        |       |      |
|                 | LDLコレステロール       |     | 20未満              |         | 20~130<br>境界域は130~139 | 140以上               | 200以上        |       |      |
|                 | HDLコレステロール       |     | 40未満              |         | 40~99                 | 100以上               | /            |       |      |
|                 | 総コレステロール<br>(TC) |     | 120未満             |         | 120~219               | 220以上               |              |       |      |
| HbA1c(%)        |                  |     | 低値                |         | 正常値                   | 境界域                 | 高値           |       |      |
|                 |                  |     | 4.7以下             |         | 4.8~5.5               | 5.6~5.9             | 6.0以上        |       |      |

この部分に○が多かった方（高値や低値の項目が多かった方）は、  
今の生活習慣を見直してみましょう！

（香川県小児生活習慣病予防健診マニュアルーダイジェスト版（医師編））