

参考資料 改善事例



10年近く100kgを超えてた体重を
57才のときに一念発起して減量に挑戦したんだ。

町在住の男性(60才)

頑張りましたね。体重を減らしたことで、
内臓脂肪や血圧が改善され、健診結果の
リスク数が減っていますね。血糖改善まで、
もう一息です！



町保健師

健診経年結果一覧		年齢	55歳	56歳	57歳	58歳	59歳	60歳	
		実施年度	H30年度	R01年度	R02年度	R03年度	R04年度	R05年度	
		健診受診日	H30.7.31	R1.6.26	R2.7.2	R3.6.25	R4.6.27	R5.6.27	
		健診機関							
検査項目	基準値	空腹	空腹	空腹	空腹	空腹	空腹	空腹	
身体 の 大き さ	身長		180.5	180.4	180.3	180.1	179.9	179.9	
	体重		98.6	100.2	96.1	95.2	96.9	94.3	
	BMI	18.5~24.9	30.3	30.8	29.6	29.4	29.9	29.1	
	腹囲	男 ~85cm未満 女 ~90cm未満	102.5	104	102	101	102.5	102	
血管への影響 (動脈硬化の危険因子)	内臓脂肪の蓄積	中性脂肪	空腹 ~149mg/dℓ 食後 ~174mg/dℓ	121	137	108	98	146	85
		HDLコレステロール	40~80mg/dℓ	49	49	52	53	53	55
		AST(GOT)	~30IU/ℓ	25	23	20	24	34	23
		ALT(GPT)	~30IU/ℓ	34	40	25	33	39	29
		γ-GT(GST)	~50IU/ℓ	77	109	51	53	59	47
	内皮障害	収縮期血圧	130mmHg未満	133	130	132	146	144	139
		拡張期血圧	80mmHg未満	82	82	69	92	91	79
	インスリン抵抗性	尿酸	~7.0mg/dℓ						
		血糖	~99mg/dℓ	104	113	103	111	107	106
		HbA1c(NGSP)	~5.5%	6	6.1	6.1	6.1	6.1	6.1
その他の動脈硬化の危険因子	尿酸	-	-	-	-	-	-	-	
	LDLコレステロール	~119mg/dℓ	147	189	146	168	154	176	
血管変化	腎臓	non-HDLコレステロール	~149mg/dℓ						
		血清クレアチニン	男 ~1.0mg/dℓ 女 ~0.7mg/dℓ	0.86	0.87	0.83	0.81	0.87	0.9
		eGFR(糸球体ろ過量)	60~ml/min/1.73m ²	72.4	71.5	74.9	76.6	70.4	67.6
		尿蛋白	-	-	-	-	-	-	-
	尿管血	-	-	-	-	-	-	-	
	心臓	心電図	所見なし						
脳	眼底検査	所見なし							

体重
改善！

肝臓にある
脂肪が取れ
て肝機能

改善！

血圧
改善！

▶ すべての食を理想に近づけなくてもいいんです。
少しの変化でも、健診結果は変わるんです。

Aさん 女性

酢飲料の正体を知って飲むのをやめた
(もともと好きで飲んでいただけではなく、
からだにいいものだと思って飲んでいた)

	65歳	→	66歳
体重(kg)	58.1		55.5
BMI	24.2		23.1
HbA1c	6.2		5.7

Bさん 男性

好物のピザのサイズを小さくした
サイドメニューに野菜サラダを選ぶようにした

	45歳	→	46歳
体重(kg)	88.0		79.8
BMI	28.4		25.7
HbA1c	8.8		6.1



ほんの少しの
積み重ねだね。