健康だより
7月号

ニチアス株式会社

2026
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門
ブライト500

Confidential

Copyright ©2026 NICHIAS Corporation, All Rights Reserved.

健康診断の結果が〇〇だったら・・・

～健診結果と生活習慣の関係をみてみよう！～

健康診断の結果が〇〇だったら…



健康診断を受診すると返ってくるのが「健康診断結果」。各検査項目の数値や判定が書かれていますが、何となく結果を眺めて終わりではなく、どう活用するかがポイントです。

判定を見てみよう！

健康診断の結果、どの項目も検査値が基準値内であれば今のところは問題ありませんが、範囲から外れていた場合、心当たりのある生活習慣はありませんか？

＜基準値以上だったら要因をチェック！＞

(保健指導の基準値)	考えられる要因・生活習慣
血　　圧 (130/85mmHg以下)	□肥満　□喫煙　□アルコールの飲み過ぎ　□食塩の取り過ぎ □野菜・果物の摂取不足　□食物繊維の摂取不足
空腹時血糖 (65～99mg/dl)	□肥満　□エネルギーの取り過ぎ　□運動不足 □20歳以降の体重増加が大きい
LDLコレステロール (70～119mg/dl)	□食べ過ぎ　□魚や食用油などの摂取不足 □運動不足　□肉・加工品・牛乳などの取り過ぎ



☑が多い場合は、メタボ(メタボリックシンドローム)の可能性大。該当項目の生活習慣を見直して、病気のリスクを減らしましょう！

Confidential
Copyright ©2026 NICHIAS Corporation, All Rights Reserved.

健康診断の結果が〇〇だったら・・・

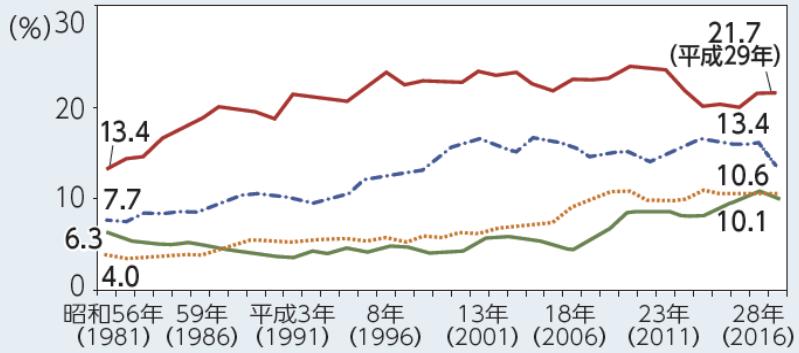
しくみ 13

意外な落とし穴。女性や高齢者のやせにも注意！

近年の国民健康・栄養調査のデータによると、若い女性は「やせ」の割合が高く、特に20歳代以下の女性の5人に1人が、やせの状態にあると報告されています（下図）。また、65歳以上の低栄養傾向（BMI※1 ≦20 kg/㎡）の割合は、男性12.5%、女性19.6%と、高齢者の「やせ」も問題視されています。

※1：Body Mass Indexの略。体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で算出され、「肥満」や「やせ」の判定に用いられる

＜やせの者(BMI＜18.5 kg/㎡)の割合の年次推移（20～59歳、女性）＞



＜引用データ＞ 平成29年「国民健康・栄養調査」の結果

※移動平均＊により平滑化した結果から作成。
＊「移動平均」とは、各年の結果のばらつきを少なくするため、各年次結果と前後の年次結果を足し合わせ、計3年分を平均化したもの。ただし、平成29年については単年の結果である。

「やせ」が引き起こす問題

- **若年女性**：骨量の減少（骨粗鬆症のリスク大）／低出生体重児の出産（子供の健康リスク大）
- **高齢者**：フレイル（虚弱）▶サルコペニア（筋肉量の低下）▶ロコモ（運動器の障害）▶寝たきり

健康診断で「やせ」と判定されたら、早い段階から改善し、生涯にわたる健康を手に入れましょう！

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

Confidential
Copyright ©2026 NICHIAS Corporation, All Rights Reserved.