

人生 100 年時代に向けて自身の健康をチェックしてみよう！

1. 体のバランスを数値でチェックしてみよう！

BMI は糖尿病や高血圧など生活習慣病のリスクと深く関係します。

項目	基準値	意味
BMI	18.5～24.9kg/m ²	体重の増減傾向が血糖・脂質・血圧に連動しやすい。
腹囲	男性：≦84.9cm 女性：≦89.9cm	メタボリックシンドローム判定の基準。 内臓脂肪型肥満のリスク指標であり、脂質・血糖・血圧と関連。

肥満
BMI≧25



肥満症
BMI≧25



メタボリックシンドローム
腹囲 男性:85cm以上/女性:90cm以上



どれか1つ以上当てはまる

1. 耐糖能障害 (2 型糖尿病・耐糖能異常など)
2. 脂質異常症
3. 高血圧
4. 高尿酸血症・痛風
5. 冠動脈疾患・心筋梗塞・狭心症
6. 脳梗塞・脳血栓症・一過性脳虚血発作 (TIA)
7. 脂肪肝 (非アルコール性脂肪性肝疾患/NAFLD)
8. 月経異常、不妊
9. 睡眠時無呼吸症候群 (SAS)・肥満低換気症候群
10. 運動器疾患・変形性関節症 (膝、股関節)・変形性脊椎症、手指の変形性関節症
11. 肥満関連腎臓病

OR

腹囲 男性:85cm以上
女性:90cm以上

内臓脂肪型肥満

BMI：体重 (kg) ÷ {身長 (M) × 身長 (M)}

あなたの BMI はいくつ？

気になることがあったら、
糖尿病センターまで！



2. 動脈硬化や心臓病のリスクを早期発見！

血圧は血管の健康を示す最も基本的な指標です。

項目	基準値	意味
収縮期血圧	130～139	一度の値で判断せず家庭血圧と経年の推移を確認。
拡張期血圧	80～89	

*** 上記、糖尿病患者に高血圧が合併した場合です**

3. 糖のコントロール力を見る！

血糖値は食事・運動・体重と密接に関係し、糖尿病リスクの早期把握に重要です。

項目	基準値	意味
空腹時血糖	70～99 mg/dl	早朝で食事前の血糖値。
随時血糖	< 140mg/dL	食事・測定タイミングに指定がない。

HbA1c	4.2～6.2%	過去 1～2 か月の平均血糖値を示す。
-------	----------	---------------------

*** 上記、健診でよくみられる基準値です**

空腹時血糖値^{注1)}および75gOGTTによる判定区分と判定基準

	血糖測定時間			判定区分
	空腹時		負荷後2時間	
血糖値 (静脈血漿値)	126mg/dL以上	◀ または ▶	200mg/dL以上	糖尿病型
	糖尿病型にも正常型にも属さないもの			境界型
	110mg/dL未満	◀ および ▶	140mg/dL未満	正常型 ^{注2)}

注1) 血糖値は、とくに記載のない場合には静脈血漿値を示す。

注2) 正常型であっても1時間値が180 mg/dL以上の場合は180 mg/dL未満のものに比べて糖尿病に悪化する危険が高いため、境界型に準じた取り扱い(経過観察など)が必要である。また、空腹時血糖値が100～109 mg/dLは正常域ではあるが、「正常高値」とする。この集団は糖尿病への移行やOGTT時の耐糖能障害の程度からみて多様な集団であるため、OGTTを行うことが勧められる。

日本糖尿病学会糖尿病診断基準に関する調査検討委員会：糖尿病の分類と診断基準に関する委員会報告(国際標準化対応版)。糖尿病55：492，2012より一部改変

4. 動脈硬化リスクのバランスを見る！

脂質のバランスは動脈硬化や心疾患リスクに直結します。

項目	基準値	意味
LDL-C (悪玉)	60～139mg/dL	高いほど動脈硬化リスク上昇
HDL-C (善玉)	≥40mg/dL	低いと動脈硬化リスク上昇
TG (中性脂肪)	30～149mg/dL	高値は脂肪肝・膵炎リスク

糖尿病患者の脂質管理目標値

冠動脈疾患	脂質管理目標値 (mg/dl)			
	LDL-C	Non-HDL-C	TG	HDL-C
なし	<120	150	<150	≥40
あり	<100 (<70) *	<130 (<100) *		

***：非心原生脳梗塞、末梢動脈疾患、慢性腎臓病、メタボリックシンドローム、喫煙を合併している場合**

一人で悩まず、
お気軽にご相談ください！

中部労災病院認定看護師会 糖尿病看護認定看護師

2026年4月作成