

## 肝機能

GOT(AST)・GPT(ALT) オートボックス健康ドック **基準値** 31 以下

GOTは、肝細胞をはじめ、腎臓や心臓の細胞内に多く含まれる酵素で、アミノ酸をつくり出し、体の代謝がスムーズに行われるための役割があります。肝細胞に多く含まれるGPTも同様です。GOTは、肝細胞や心臓の細胞内、GPTは肝臓や胆道に障害があると数値が高くなります。

**見られる病気** 急性・慢性肝炎、アルコール性肝炎、脂肪肝、肝硬変、心筋梗塞

γ-GTP(γ-GT) オートボックス健康ドック **基準値** 51 未満

γ-GTPは、肝臓、腎臓、すい臓、小腸などに含まれている酵素です。肝臓の機能にはアルコールや薬物などを無害化する働きがありますが、これを助けるのがγ-GTです。お酒を飲み過ぎる人や脂肪分を多く食べている人は、数値が高くなります。

**見られる病気** アルコール過剰摂取、薬物摂取、肝臓病(アルコール性肝障害、薬剤性肝障害)、胆道の病気(胆道炎、総胆管結石)

## 健診結果の活用ポイント

- 検査数値の経年変化を見る**  
各種検査項目の数値が過去からどのように推移しているかをチェックしましょう。
- 動脈硬化リスクの重複チェック**  
複合的に検査項目の結果をみて、肥満・高血圧・脂質異常・高血糖などの動脈硬化リスクが重複していないか否かもチェックしましょう。
- 検査数値の原因を自分なりに振り返る**  
日々の生活を振り返り、良かった原因・悪かった原因を考えましょう。
- 生活習慣の改善成果を見る目安に**  
これまでの努力の効果を確認し、あらためて医師や保健師等に相談するきっかけになります。
- 早期発見・早期治療のチャンス**

要精密・要治療と診断された方は、**必ず!早めに!**医療機関へ

こんな時どうしたらいいの?  
判断に迷ったら...

## 24時間健康窓口サービス

**電話健康相談サービス** 経験豊かな相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどの相談にアドバイスいたします。あわせて医療機関情報等の提供もいたします。

Free **0120-550-387** 通話料無料  
24時間・年中無休受付

- ✓ 被保険者と配偶者及びそのいずれかの被扶養者と従業員の方々がご利用いただけます。
- ✓ プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。(委託先: ティーバック株式会社)
- ✓ ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください。

個人情報の取扱いについて

本サービスは、ティーバックが業務委託を受けて運営しております。●ティーバック側は、本サービスの適切な実施のため、ご利用者より個人情報を取得する場合があります。(個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。)●ティーバック側は、個人情報を上記の目的以外に使用しないこととす。●ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要と当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を第三者に提供いたしません。●ティーバック側は、応対品質の向上及び通話内容の保護を目的として、通話、録音または電子的方法等により記録させていただきます。●ご提供いただいた個人情報は、関係法令に基づき110-0005 東京都台東区東上野 5-6-10 ティーバック(株)個人情報相談窓口責任者(個人情報保護責任者代理)までお問い合わせ下さい。●本サービスをご利用いただいた内容は上記の内容をご理解の上、個人情報の取扱いおよび提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

オートボックス健康保険組合

第202001\_04\_052

健診直後の  
チャンス!

## 生活習慣を改善しましょう

健診結果が出た直後は、生活習慣を振り返り、改善をするチャンス。来年の健康診断に向けて、以下のポイントを改善しましょう!

運動



### プラス10分運動

運動は継続が大切です。まずは、今までより10分多く歩くところからスタート。10分多くと、約1000歩!

禁煙



### 禁煙は今すぐ!

健康に様々な悪影響を及ぼすタバコ!おこなが禁煙できない人は、お医者さんに相談しましょう。

食事



### ① 塩分は控えめに

高血圧や動脈硬化などの予防に塩分控えめの食事を心がけましょう。

### ② 主菜は肉より魚を心がける

魚に含まれる脂質は、コレステロール値を低下させるといわれています。



### ③ 油っぽい食事を避ける

油を使った食事は控えて、脂質の摂り過ぎに注意しましょう。

### ④ 野菜をたっぷり取る

1日350グラムの野菜をとることを目標にしましょう。



飲酒



### お酒は1日1合まで

お酒は飲み過ぎに注意し、1週間に最低1日は休肝日を設けましょう。

歯みがき



### 毎食後に歯みがきを

むし歯や歯周病は自覚症状があまりないまま進行するため、「食べたら磨く」を習慣化しましょう。

ストレス



### 上手にストレス解消

ストレスは暴飲暴食につながったり、健康を害す原因にもなります。自分に合う解消法を持ちましょう。

睡眠



### 十分な休養を

休養には十分な睡眠が必要不可欠です。規則正しい生活を心がけ、日々の疲労回復に努めましょう。