

定期健康診断の結果

2025年度

4月の定期健康診断の結果は**明治大学教務システム**で確認できます。結果を確認して自身の健康管理に役立てましょう。

1. 身長と体重からわかること

身長と体重のバランスから

「BMI」という肥満度をあらわす指標が計算できます。

BMI(Body Mass Index)は、

【体重(kg)】÷[身長(m)の2乗]で算出。

※ <https://www.health.ne.jp/bmi/>

日本基準と世界基準では定義が多少異なりますが
「普通体重」は日本も世界も**18.5以上25.0未満**です。



標準体重って！？

最も病気になりにくいといわれる体重
～自分の標準体重の計算の仕方～

● **標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22**

肥満の減量目標(肥満症診療ガイドラインより)

BMI25-以上の減量の目標→**体重の5-10%減**

BMI25-35未満の減量目標→**体重の3%減**

※**22**はBMIで最も病気になりにくい数値です。

表1 体格指数(BMI)からみる肥満度(基準値)

BMI値	日本肥満学会基準	WHO
<18.5	低体重	Underweight
18.5≤～<25	普通体重	Normal Range
25≤～<30	肥満(1度)	Pre-obese
30≤～<35	肥満(2度)	Obese class i
35≤～<40	肥満(3度)	Obese class ii
40≤	肥満(4度)	Obese class iii

以下に該当する方は、所属の学内診療所までご相談ください！

- ✓ やせや肥満で悩んでいる人
- ✓ 最近1年の間で体重が急激に減った、または増えた人

※食事や運動量の要因の他に別の病気が潜んでいる場合もあります。



BMI 18.5未満(痩せ・低体重)

痩せ傾向に当てはまる学生さんは

- ✓食生活の偏りはありませんか？
- ✓無理なダイエットをしていませんか？

私たちの体の細胞は食べ物から作られ日々生まれ変わります。

♥バランスよく一日3食を食べるようにしましょう！

痩せの人にも食生活改善が必要です！

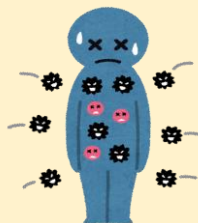
・朝食摂取を最優先 ・昼ごはんの内容を充実させる ・タンパク質を摂取する

<痩せが引き起こす身体の変調>

貧血



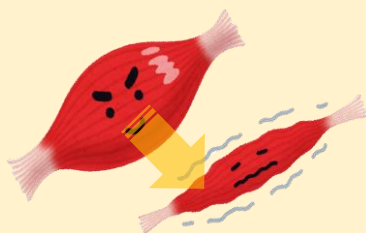
免疫力の低下
(病気になるやすい)



骨がもろくなる



筋肉量の低下



生理が
来ない…



BMI 25.0以上(肥満傾向)

※表1を参照

◆この分類に該当する学生さんは、生活習慣病に注意が必要です

・糖尿病 ・高血圧症 ・脂質異常症 ・高尿酸血症

どの病気も体の血管を痛めてしまう病気ばかりで
長い時間をかけてじわじわと進行します。

<生活習慣病にならないために>

✓ 食生活を見直そう！



一日3食決まった時間に
ゆっくり噛んで！腹八分目に！



✓ 有酸素運動をしよう！



毎日少しずつでも続けてみよう！
日頃からこまめに動くことは
内臓脂肪を減少させます！

がんばれ！



✓ 毎日体重計に乗って
数字を見る化しよう！



※日頃から激しい運動をおこなっている学生さんは筋肉量が多いために
BMIが高くなります。
その場合、BMIが25以上であっても「肥満」に該当しない場合があります。
対象者は、体組成計で測る体脂肪率も参考にしてください。
男性は10～20%未満、女性は20～30%未満が標準範囲です。



2. 胸部レントゲン検査

大学では主に感染性のある活動性肺結核を発見する目的でおこなわれていますが、他の肺疾患や心疾患などの検出に役立つことがあります。

特に問題がない場合には「**正常**」と記載されています。側弯症や気胸、手術の痕など何らかの所見がある場合には「**異常**」と記載されています。

詳しい検査が必要な場合や医師との面接が必要な「異常」の場合には、既に診療所からご本人に連絡済みです。

3. 尿検査(たんぱく・糖)

尿中の「たんぱく」「糖」を調べることは、主に腎臓疾患や糖尿病の早期発見を目的としています。

これらの病気の初期は、自覚症状に乏しく日常生活に支障がないため、発見が遅れがちです。

しかし初期の段階で発見できれば、早期に治療を開始し病気の進行を遅らせることも可能なため、定期健診での尿検査は**非常に重要**となります。

・糖 が (**＋以上**) の 場 合 ： 糖尿病のほか、肝臓や甲状腺などの病気が隠れている場合があります。

再検査を受けても異常がある場合は、精密検査を受けて詳しく調べる必要があります。

健康な人でも激しい運動をした後やストレスを感じた後などに尿糖が出ることもあります。

・たんぱくが (**＋以上**) の 場 合 ： 主に腎臓の病気発見の手掛かりとなります。

健康な人でもストレスを感じていたり、たんぱく質の多い食事をした後などは尿にたんぱくが現れることがあります。

注意！ 正しい結果を得るためには、正しく検査をする必要があります。



検査の前日に激しい運動をしたり、暴飲暴食、睡眠不足などで糖やたんぱくが出しまった場合でも再検査をしていただきます。

1度の検査で済むように、採尿時には説明書をよく読んで尿を提出するようにしましょう。

※ 尿検査結果が「異常」となり、その後の再検査を受け忘れてしまった場合は所属キャンパスの診療所までご相談ください。

4. 視力測定

5m離れた距離のものをどれだけ正確に見ることができるかを測定します。

私たちは目から90%の情報を得ていますが、気づかないうちに視力低下している場合があります。

普段使用している眼鏡やコンタクトレンズを装着して視力測定し、良好な視力で快適なキャンパスライフを送りましょう！

(A判定相当)

1.0 以上：基本的に1.0以上であればコンタクトレンズや眼鏡は必要ありません。

(B判定相当)

0.7～0.9：日常生活には支障がないでしょう。

自分でものが見えにくい等の自覚症状があれば、その時のみ眼鏡やコンタクトレンズを使用してもよいでしょう

(C判定相当)

0.3～0.6：少し見えづらくなっている状態です。眼鏡やコンタクトレンズを使用してもよいでしょう。

(D判定相当)

0.2 以下：眼鏡やコンタクトレンズの使用が必要でしょう。



普通自動車運転免許は両眼で0.7以上、片眼で0.3以上の視力が必要です。

視力が0.7より低い場合、放っておくと眼が疲れやすくなったり、頭痛や肩こりの原因にもなるので注意しましょう。

眼鏡やコンタクトレンズは検査診察を受けたうえで、自分にあった安心で快適なものを使用するようにしましょう。