検査値早見表

項目名	基準範囲	何を調べる検査？
白血球数 WBC	3,300～8,600/μL	体の免疫機能の働き
赤血球数 RBC	男性:435～555×10⁴/μL 女性:386～492×10⁴/μL	血液の異常
ヘモグロビン Hb	男性:13.7～16.8g/dL 女性:11.6～14.8g/dL	
ヘマトクリット Ht	男性:40.7～50.1% 女性:35.1～44.4%	
平均赤血球容積 MCV	83.6～98.2fL	血液の異常、貧血の種類
平均赤血球血色素量 MCH	27.5～33.2pg	
平均赤血球血色素濃度 MCHC	31.7～35.3g/dL	
血小板数 PLT	15.8～34.8×10⁴/μL	出血を止める働き
総蛋白 TP	6.6～8.1g/dL	心臓、肝臓、腎臓の働き、体の栄養状態
アルブミン Alb	4.1～5.1g/dL	肝臓や腎臓の働き、体の栄養状態
アルブミン/グロブリン比 A/G	1.32～2.23	肝臓の働きと異常の進行度
尿素窒素 UN(BUN)	8～20mg/dL	腎臓の働き
クレアチニン Cr(CRE)	男性:0.65～1.07mg/dL 女性:0.46～0.79mg/dL	
尿酸 UA	男性:3.7～7.8mg/dL 女性:2.6～5.5mg/dL	痛風のリスクの有無
ナトリウム Na	138～145mmol/L	体内の水分や塩分のバランス
カリウム K	3.6～4.8mmol/L	腎臓、筋肉、神経などの働き
クロール Cl	101～108mmol/L	体内の水分や塩分のバランス
カルシウム Ca	8.8～10.1mg/dL	内分泌系や腎臓などの働き

項目名	基準範囲	何を調べる検査？
総コレステロール TC	142～248mg/dL	動脈硬化のリスク
トリグリセリド（中性脂肪） TG	空腹時:150mg/dL以下 随時:175mg/dL以下	
HDL-コレステロール HDL-C	男性:38～90mg/dL 女性:48～103mg/dL	
LDL-コレステロール LDL-C	65～163mg/dL	
総ビリルビン TB	0.4～1.5mg/dL	肝臓や胆道などの働き
アスパラギン酸アミノトランスフェラーゼ AST(GOT)	13～30U/L	肝臓の働きと異常の種類
アラニンアミノトランスフェラーゼ ALT(GPT)	男性:10～42U/L 女性:7～23U/L	
乳酸脱水素酵素 LD(LDH)	124～222U/L	全身の組織の細胞損傷の有無
アルカリホスファターゼ ALP	38～113U/L	肝臓や胆道などの働き
γ-グルタミルトランスフェラーゼ γ-GT(γ-GTP)	男性:13～64U/L 女性:9～32U/L	肝臓の働き、アルコール性肝炎のリスク
コリンエステラーゼ ChE	男性:240～486U/L 女性:201～421U/L	肝臓の働き、体の栄養状態
アミラーゼ AMY	44～132U/L	すい臓の働き
クレアチンキナーゼ CK	男性:59～248U/L 女性:41～153U/L	筋肉の細胞の状態
C反応性蛋白 CRP	0.14mg/dL以下	体内の炎症の有無
鉄 Fe	40～188μg/dL	血液中の鉄分の量
ヘモグロビンA1c HbA1c	4.9～6.0%	糖尿病のリスク

参考：公益社団法人 日本臨床検査標準協議会「日本における主要な臨床検査項目の共用基準範囲 ―解説と利用の手引き― JCCLS共用基準範囲」

項目名	基準範囲	何を調べる検査？
脳性ナトリウム利尿ペプチド BNP	18.4pg/mL以下	心臓病のリスク
プロトロンビン時間 PT	10～13秒	血液の凝固機能（サラサラ・ドロドロすぎないか）
活性化部分トロンボプラスチン時間 APTT	26～38秒	
尿蛋白	(－)	腎臓の働き
推算GFR値 eGFR	60mL/分/1.73㎡以上	

項目名	基準範囲	何を調べる検査？
血圧	130/80mmHg以下	高血圧症のリスク
尿糖	(－)	糖尿病のリスク
血糖	空腹時:100mg/dL以下 (やむを得ない場合は随時)	
腹囲	男性:85cm未満 女性:90cm未満	内臓脂肪の量
体格指数 BMI	18.5以上25未満	肥満度

NIPRO
ニプロ株式会社

参考：厚生労働省 第3回 健康増進に係る科学的な知見を踏まえた
技術的事項に関するワーキング・グループ 資料1「健診項目について」
日本高血圧学会「高血圧管理・治療ガイドライン2025」

2026年3月作成(YTL)
〔審2602203149〕

健康診断編

検査値は からだの通信簿

健康診断を受けた後、結果をそのままにしていませんか。
検査値は今の自分のからだの様子を伝える通信簿のようなもの。
結果をきちんと知ることができれば、からだについてより深く理解することができます。
よいところは伸ばし、悪いところは直す手がかりになるよう、
まずは検査値を知ることから始めてみましょう。

監修 オクツ薬局 薬剤師・臨床検査技師 櫻木達夫 先生

まずはチェックしてみましょう!

YES →
NO →

START
健康や美容に気を遣っている

体力に自信がある
- YES → 60代以上である
- NO → やせているほうだと思う

定期的に健康診断を受ける機会がある
- YES → 飲み会や外食が多い
- NO → よく食べるほうだと思う

60代以上である → 健康第一 ハツラツさんタイプ
やせているほうだと思う → ジブン磨き ほっそりさんタイプ
飲み会や外食が多い → 平日毎日 がんばりさんタイプ
よく食べるほうだと思う → 食べるの大好き モグモグさんタイプ

健康第一 ハツラツさんタイプ

定年してから始めたランニング。運動後に飲む一杯が楽しみ。大きな病気をしたこともないし、同年代の中では動けるほうだと思う……。

ジブン磨き ほっそりさんタイプ

スタイルがいいねと言われるのが嬉しくて、最近炭水化物抜きダイエットを始めた。健康診断ではとにかく体重が気になる……。

平日毎日 がんばりさんタイプ

毎日朝早くから夜遅くまで働いている。最近お腹が出てきたと言われるが、健康診断で指摘されたことはないし……。

食べるの大好き モグモグさんタイプ

大好物のラーメンがやめられない。長らく体重計には乗っていないし、健康診断を受ける機会もほとんどない……。

先生より

健康診断や病院検査結果には、病気の早期発見や生活習慣の見直しにつながる情報が入っています。これからの生活に活用してください。この冊子が、自分のからだについて考えるきっかけになったり、検査値が身近になったりすることにつながればと思っています。分からないことがあれば、ぜひ、かかりつけ医や近くの薬局の薬剤師に相談してみてください。

オクツ薬局 薬剤師・臨床検査技師 櫻木達夫

それぞれのタイプに検査結果を書き込んでみ

健康第一 ハツラツさんタイプ

年を重ねると自分でも気づかないうちに体力が落ちていたり、筋力が弱くなってしまっていたりすることがありますよね。心臓や腎臓、肝臓などの臓器も同様に、いつの間にか力が弱ってしまい、機能が低下したり、障害を起こしてしまったり、炎症になりやすくなったりします。年齢に逆らうことはできませんが、塩分を摂りすぎないように注意する、標準体重を維持する、お酒を飲みすぎない、禁煙するなど、健康な生活を心がけることが大切です。

項目名	今回の結果	基準範囲	何を調べる検査?	以下に心当たりはありませんか?
尿素窒素 UN(BUN)	mg/dL	8～20mg/dL	腎臓の働き	↑水分不足、バランスの悪い食生活 ↓栄養不足
クレアチニン Cr(CRE)	mg/dL	男性:0.65～1.07mg/dL 女性:0.46～0.79mg/dL	腎臓の働き	↑筋肉量の過剰な増加 ↓筋肉量の減少
クレアチンキナーゼ CK	U/L	男性:59～248U/L 女性:41～153U/L	筋肉の細胞の状態	↑激しい運動
ナトリウム Na	mmol/L	138～145mmol/L	体内の水分や塩分のバランス	↑水分不足 ↓水分の大量摂取
カリウム K	mmol/L	3.6～4.8mmol/L	腎臓、筋肉、神経などの働き	↓過度なダイエット、下痢、嘔吐
クロール Cl	mmol/L	101～108mmol/L	体内の水分や塩分のバランス	↑水分不足、塩分の摂りすぎ ↓水分の大量摂取、塩分不足
カルシウム Ca	mg/dL	8.8～10.1mg/dL	内分泌系や腎臓などの働き	↑バランスの悪い食生活 ↓過度なダイエット、栄養不足

これから意識してみましょう!

無理のない運動習慣とバランスのとれた食事を心がけ、家族や友人と一緒に健康な生活を楽しめるとよいですね。

- 塩分の摂りすぎに注意
- 食材は新鮮なうちに
- 水分はたくさん摂る
- 飲酒はたしなむ程度に
- できれば禁煙する
- 十分な休息を

ジブン磨き ほっそりさんタイプ

過度なダイエットを続けている人や、食べ物の好き嫌いが多い人は、栄養状態が悪くなり、体調を崩しやすくなったり、貧血やめまいを起こしやすくなったりします。また、骨がもろくなる、筋肉が落ちるなどの問題や、女性の月経や妊娠への影響も起こる可能性があります。体型にかかわらず、栄養が偏ったり、加齢によって筋力や消化機能が低下したりすると、低栄養状態になってしまうことがあるので、老若男女を問わずバランスのとれた食事が大切です。

項目名	今回の結果	基準範囲	何を調べる検査?	以下に心当たりはありませんか?
白血球数 WBC	/μL	3,300～8,600/μL	体の免疫機能の働き	↑喫煙、ストレス、月経、感染症 ↓過度なダイエット
赤血球数 RBC	×10⁴/μL	男性:435～555×10⁴/μL 女性:386～492×10⁴/μL	血液の異常	↑水分不足、喫煙、ストレス
血小板数 PLT	×10⁴/μL	15.8～34.8×10⁴/μL	出血を止める働き	↑激しい運動
総蛋白 TP	g/dL	6.6～8.1g/dL	心臓、肝臓、腎臓の働き、体の栄養状態	↑水分不足 ↓栄養不足
アルブミン Alb	g/dL	4.1～5.1g/dL	肝臓や腎臓の働き、体の栄養状態	↑水分不足 ↓食欲不振、栄養不足
鉄 Fe	μg/dL	40～188μg/dL	血液中の鉄分の量	↓過度なダイエット、妊娠、月経

これから意識してみましょう!

元気なからだは美味しい食事から。バランスのよい食事は肌荒れや便秘の改善にもつながりますよ。

- 朝昼晩、3食しっかりと
- バランスのよい食生活を
- 家族や友人との食事の時間を楽しんで
- できれば自炊に
- 喫煙や飲酒は控えめに
- 何事も無理をしすぎない

検査値で気になることがあったら? かかりつけ医や近くの病院、薬局などで受

ましょう！

前のページのチェック結果をもとに、検査結果を実際に書き込んで、比較してみましょう。

平日毎日 がんばりさんタイプ

肥満や高血圧の状態が続くと、動脈硬化を招いて心筋梗塞や脳卒中を引き起こす原因に。食べすぎや飲みすぎだけでなく、喫煙や加齢も病気の原因になり得るので注意が必要です。また、外食や飲み会、コンビニのお弁当などは味つけの濃いものが多く、どうしても栄養バランスが偏りがちです。なるべく野菜中心のメニューを選ぶ、通勤は意識して歩くようにするなど、今日から少しずつ生活を見直してみると、健康への近道になりますよ。

項目名	今回の結果	基準範囲	何を調べる検査？	以下に心当たりはありませんか？
総コレステロール TC	mg/dL	142～248mg/dL	動脈硬化のリスク	↑脂肪分の摂りすぎ、運動不足
トリグリセリド（中性脂肪） TG	mg/dL	空腹時：150mg/dL以下 随時：175mg/dL以下	動脈硬化のリスク	↑食べすぎ、飲みすぎ、運動不足 ↓過度なダイエット、バランスの悪い食生活
HDL-コレステロール HDL-C	mg/dL	男性：38～90mg/dL 女性：48～103mg/dL	動脈硬化のリスク	↓バランスの悪い食生活、運動不足、喫煙
LDL-コレステロール LDL-C	mg/dL	65～163mg/dL	動脈硬化のリスク	↑脂肪分の摂りすぎ、運動不足
尿蛋白		（－）	腎臓の働き	↑水分不足、ストレス、疲労、睡眠不足
血圧	mmHg	130/80mmHg以下	高血圧症のリスク	↑飲みすぎ、塩分の摂りすぎ、バランスの悪い食生活、運動不足 ↓水分不足、バランスの悪い食生活、睡眠不足

これから意識してみましょう！

毎日忙しいと、からだのことは後回しになりがち。
できることからひとつずつ、心がけるようにしてみましょう。

- まずは禁煙から
- 腹八分目を意識して
- 食事の際にはサラダも追加
- 調味料は控えめに
- 飲みすぎに注意
- なるべく階段を使う

食べるの大好き モグモグさんタイプ

さまざまな要因により、血糖値が高い状態が続いてしまう人は糖尿病の可能性があります。もともとの体質に加え、肥満や食べすぎ、生活習慣の乱れ、過度なストレス、加齢なども糖尿病の誘因になります。間食を控える、夜寝る前には食べない、よく噛んで食べるなど、生活リズムや食べ方を変えるだけでも効果があります。糖尿病は症状が目に見えにくく、知らない間にひどくなったり、さまざまな合併症の原因になったりすることもあるので、定期的な健診の機会をもちましょう。

項目名	今回の結果	基準範囲	何を調べる検査？	以下に心当たりはありませんか？
ヘモグロビンA1c HbA1c	%	4.9～6.0%	糖尿病のリスク	↑妊娠、バランスの悪い食生活、ストレス
尿糖		（－）	糖尿病のリスク	↑妊娠、生活習慣の乱れ、ストレス
血糖	mg/dL	空腹時：100mg/dL以下 （やむを得ない場合は随時）	糖尿病のリスク	↑食べすぎ、運動不足、生活習慣の乱れ、ストレス ↓飲みすぎ、栄養不足
腹囲	cm	男性：85cm未満 女性：90cm未満	内臓脂肪の量	↑飲みすぎ、バランスの悪い食生活、運動不足、生活習慣の乱れ
体格指数 BMI		18.5以上25未満	肥満度	↑飲みすぎ、バランスの悪い食生活、運動不足、生活習慣の乱れ

これから意識してみましょう！

バランスのよい食事と適度な運動を心がけましょう。
検査値を比較できるように、結果を保存しておくのもおすすめです。

- 間食、寝る前の食事はしない
- コンビニのお弁当や外食は控えめに
- よく噛んでゆっくり食べる
- カロリーを確認する
- 日常生活の中で体を動かす
- 飲み物はジュースではなくお茶か水に

診・相談してみましょう。

※現在通院・治療中の方は、必ず主治医の指示に従ってください。なお、病院や施設によっては基準範囲が異なることがあります。
また、基準範囲から外れていても病気の診断ができるわけではありません。