2025年4月

独立行政法人 国際協力機構　健康管理室

合格者の皆様へ

～健康管理について～

みなさまは、これから日本とは生活環境（気候・インフラ・文化背景等）が大きく異なる開発途上国に派遣されます。

途上国での生活環境や医療事情は大変厳しく、心身の健康を保つには健康管理がとても重要であり、自己管理が不可欠となります。応募時の健康診断結果を、ご自身の生活習慣を見直すきっかけとしてご活用いただき、今からできる健康管理を始めてください。

生活習慣病に関係する以下の項目が異常値の場合は、生活習慣を見直すことでデータが改善します。派遣前健康診断において、これらのデータが著しく悪化すると、「生活状況や医療状況が異なる任国での健康管理が困難である」とみなされ、健康状態や検査結果などの定期報告を要する**健康上条件付き派遣**又は、**派遣延期・中止**となる場合もあります。また応募時の健康診断で、要治療や要経過観察と診断されている方は、訓練までの期間にご自身できちんと医療機関を受診して健康管理に努めていきましょう。もし新たに病気になったり、薬剤が処方されたりした場合は、新規傷病発生報告書をご提出ください。なお、この報告書は状況を正確に把握し、派遣に向けて必要な対応を進めるために、皆様へお願いしているものです。一人ひとりが、**「自分の健康は自分で守る」**という意識をもち、心身ともに健康に２年間の活動ができるよう、以下の情報を参考にご自身の健康管理に役立ててください。

【肝機能系】

項目	正常値	異常の原因と、健康管理のヒント
AST(GOT)	0-30U/L	アルコールの過剰摂取や脂質を多く含む食事、薬物によるもの、またはウィルス性肝炎などが考えられます。症状が出にくいので、気が付いたときには元に戻らないほどひどくなっていることもあるため、日常の健康管理（バランスの良い食事、休肝日を作る、適度な運動、十分な睡眠など）で肝臓に負担をかけない工夫が大切です。
ALT(GPT)		
γ-GTP	0-50U/L	

【貧血】

項目	正常値	異常の原因と、健康管理のヒント
赤血球	♂400-539 104/μL ♀360-489 104/μL	貧血の原因の多くは、鉄分やビタミンの不足によるものです。また、体の機能障害や他の病気など何らかの原因があり貧血が起こるケースがあります。さまざまな健康障害の原因になるため、バランスのよい食事をとり、場合によっては早めに医療機関で相談

ﾍﾓｸﾞﾛﾋﾞﾝ	♂13.1-16.6 g/dL ♀12.1-14.6 g/dL	しておくことも重要です。 鉄分を多く含む食材は、レバー、大豆、ひじき、ほうれんそうなどがあります。
ﾍﾏﾄｸﾘｯﾄ	♂38.5-48.9% ♀35.5-43.9%	

【尿酸】

項目	正常値	異常の原因と、健康管理のヒント
尿酸	2.1-7.0 ㎎/dL	痛風発作がみられたり、また、徐々に腎障害を起こします。プリン体を多く含む食べ物（ビール、レバーなど）を避けましょう。

【脂質】

項目	正常値	異常の原因と、健康管理のヒント
HDL	40-119 ㎎/dL	肥満、内臓脂肪や脂質異常（HDL が少なすぎたり、LDL や中性脂肪が増えすぎた状態）は、少しずつ血管に負担をかけ、心臓病や脳卒中など、重大な病気を引き起こす原因となります。 脂質、アルコールを控え、適度に運動を取り入れるなど、生活習慣を見直すことで、病気を防ぐことが大切です。
LDL	60-119 ㎎/dL	
中性脂肪（TG）	30-149 ㎎/dL	

【肥満】

項目	正常値	異常の原因と、健康管理のヒント
BMI	18.5-24.9 kg/㎡	肥満は生活習慣病や、その他の疾患の原因となります。また、やせすぎは、貧血、免疫力低下、月経不順をきたします。疾患発症率などを総合的に判断し定められた適正体重を参考に、ご自身の体重を見直しましょう。
腹囲	♂ 85 ㎝未満 ♀ 90 ㎝未満	

【血圧】

項目	正常値	異常の原因と、健康管理のヒント
血圧	収縮期 140 ㎜Hg 以下 拡張期 90 ㎜ Hg 以下	高血圧は心血管疾患の原因となります。塩分・アルコールを控え、適度な運動や体重管理が重要になります。喫煙している方は禁煙することも大切です。

【血糖】

項目	正常値	異常の原因と、健康管理のヒント
血糖	空腹時血糖 99 ㎎/dl 以下	高血糖が続くと、ゆっくりと血管や神経に障害をきたします。糖尿病になると、網膜症や腎症、神経障害を引き起こし、感染に対する抵抗力も低下します。規則正しい食事と、適度な運動を心がけてください。タバコと糖尿病は関係があるので、喫煙している方
	HbA1c 5.5%以下	

		は禁煙しましょう。