

Check Point!

# 生活習慣病の進行イメージ

## 気づかぬうちに「生活習慣病」が迫っています！ あなたの「現在値」は今、どこですか？

### 油断大敵！

（自覚症状もないのに受診する意味があるの）

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行します。そのまま放置すると動脈硬化が急速に進み、心疾患や脳卒中の発症につながります。早期に医療機関を受診することで、重大な病気のリスクを下げられます。

#### レベル1

#### 不健康な生活習慣

- ・運動不足
- ・不適切な食生活（エネルギー、塩分、脂質過剰）
- ・喫煙・過度の飲酒・ストレス

#### レベル2

#### 生活習慣病予備群

- ・高血圧・高血糖
- ・脂質異常・肥満

#### レベル5

#### 生活機能の低下 要介護状態

- ・半身麻痺・日常生活の支障・認知症



### 危険です！

一刻も早く医療機関へ！

#### レベル3

#### 生活習慣病

- ・高血圧症
- ・糖尿病
- ・肥満症（特に内臓脂肪）
- ・脂質異常症

#### レベル4

#### 重症化、合併症

- ・虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症等）
- ・脳卒中（脳出血・脳梗塞等）
- ・糖尿病合併症（失明・人工透析等）

## 生活習慣病の恐ろしさ

運動不足、不適切な食生活、喫煙、過度な飲酒等の積み重ねによって生活習慣病予備軍となり、これが引き金となって脳卒中や虚血性心疾患、糖尿病を発症します。

今すぐ医療機関を受診して適切な治療を受けてください。

【機密性2】

全国健康保険協会 京都支部  
保健グループ

〒600-8522  
京都市下京区四條通麩屋町西入  
立売東町28-2  
大和証券京都ビル2F  
075-256-8635

## あなたの健康に関する大切なお知らせです。

この通知は健診の結果に基づき、医療機関での受診が必要な方に送付しております。

## そろそろ健診を受診する時期でしょうか。

あなたは の生活習慣病予防健診において

**「要治療」と判定されました。**

(要精密検査を含む)

生活習慣病は自覚症状なく進行します。あなたを守るのはあなた自身です。

まだ受診されていない方は

**すみやかな受診をお勧めします**

あなたの現在値はココです！

**要治療・  
要精密検査**  
(受診推奨基準)

あなたは自身とあなたの大切な人を  
守るためにも、  
治療を開始  
しましょう。



身体の中は目に見えません。だからこそ、健康の現在値(いま)を正しく知ることが大切です。

## 受診の流れ

STEP 1 医療機関を決める

かかりつけ医を受診しましょう。かかりつけ医がない場合は、厚生労働省の「医療情報ネット」でお探しください。



医療情報ネット

STEP 2 受診する

受診の際は医師の判断の参考となりますので、本状と健診結果をお持ちください。

# 受診の際は本紙を医師へお渡しください

## あなたの数値

現在

収縮期血圧	拡張期血圧	空腹時血糖	HbA1c	LDLコレステロール	HDLコレステロール
mmHg	mmHg	mg/dL	%	mg/dL	mg/dL

関連する生活習慣病	検査項目	基準範囲内	要注意	かかりつけ医に要相談	健診結果	
					検査値	状態
高血圧症	収縮期血圧 (mmHg)		◀ 130以上	◀ 140以上		
	拡張期血圧 (mmHg)		◀ 85以上	◀ 90以上		
糖尿病	空腹時血糖 (mg/dL)		◀ 100以上	◀ 126以上		
	HbA1c (%)		◀ 5.6以上	◀ 6.5以上		
脂質異常症	LDLコレステロール (mg/dL)		◀ 120以上	◀ 140以上		
	HDLコレステロール (mg/dL)		◀ 39以下	◀ 34以下		

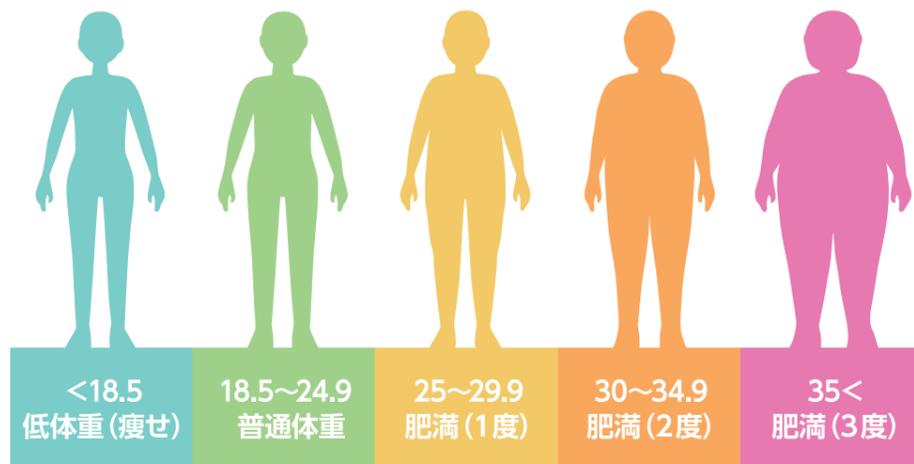
健康診断データによっては、表示できない項目も発生します。

## あなたのBMI指数

※BMI (Body Mass Index) とは体格指数のことで、肥満度を測定します。



BMIが標準体重で、最も病気になりにくい状態とされています。25を超えると**脂質異常症**や**糖尿病**、**高血圧症**など生活習慣病のリスクが2倍以上になり、35を超えると高度肥満として減量治療を要するとされています。



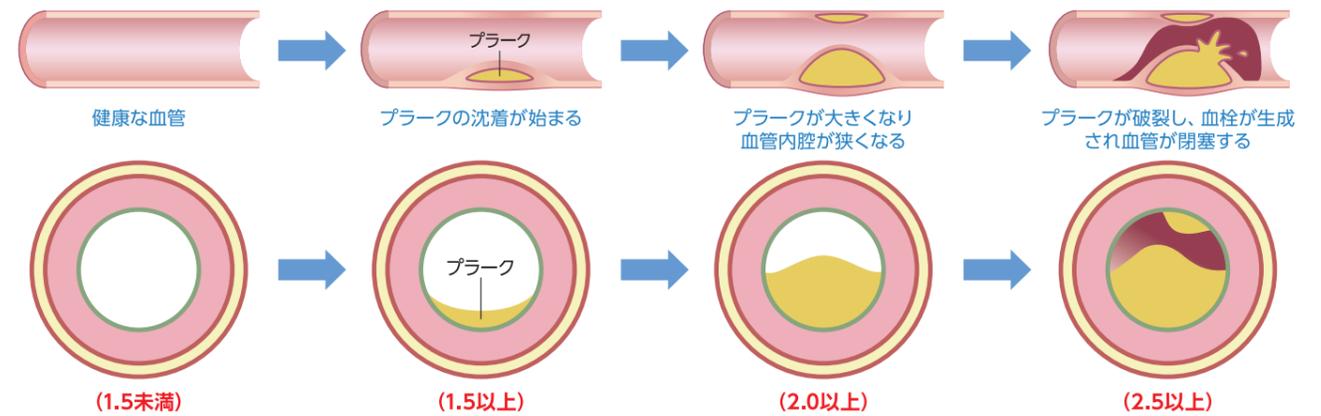
日本肥満学会の定めた基準

## あなたの動脈硬化指数

LH比とは、LDLコレステロール値÷HDLコレステロール値の数値であり、血管の状態を評価するための目安です。LH比は1.5未満が理想的であり、数値が増えるほど血管内壁にコレステロールが付着して血管が「ドロドロ状態」になるリスクが上がるといわれています。

LH比	血管内の状態
1.5未満	きれいで健康な状態。
1.5以上	コレステロール(プラーク)ができ始める。
2.0以上	コレステロール(プラーク)の塊が血管全体にこびりつき、動脈硬化の可能性大。
2.5以上	コレステロール(プラーク)の塊がいつ破裂してもおかしくない状態。血栓ができている可能性あり。

### 《動脈硬化の進行過程》



動脈硬化症は、体内の動脈(血液を心臓から全身に送り届ける血管)の内部に**プラーク**と呼ばれる脂肪沈着が蓄積する状態で様々な臓器に影響を与えます。動脈内側のプラークが増えて血管内腔が狭くなり血液の流れが阻害される(血管が詰まる)ことで、心臓発作(狭心症や心筋梗塞)または脳卒中(脳梗塞)など、さまざまな病気を引き起こす原因となります。

## 人生100年時代を健康に迎えるために

2019(令和元)年の平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳で、健康寿命とはそれぞれ約9年、約12年の差があります。一人ひとりが健やかで心豊かに生活するためには、平均寿命を上回る健康寿命の延伸を実現することが必要です。健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。高齢化が急速に進む中、一人ひとりの生活の質を維持し、社会保障制度を持続可能なものとするためには、健康寿命と平均寿命との差を縮小することが重要です。

