

# 健診後の行動こそ大切です

本紙は前回の健診結果において「要治療」と判定された方へお送りしています。既に医療機関へご相談、受診されていたら、行き違いとなります。何卒ご容赦ください。

# 受診の際は本紙を医師へお渡しください



【宛名に心当たりがない場合】開封せずに「居住者なし 誤配送」と表記の上、郵便ポストに投函ください。

〒604-8508

京都府京都市中京区烏丸通六角下ル観音町634

協会 太郎 様



A26202303-72-999999  
(2600J00-00000◆)

**全国健康保険協会 京都支部**  
協会けんぽ

〒600-8522 京都市下京区四条通麩屋町

西入立売東町 28-2

大和証券京都ビル 2F

【問合せ TEL】 075-256-8635

京都支部では本紙の発送を株式会社エム・エイチ・アイへ委託しています

## 前回の健診結果で、医療機関への受診が必要とされた方へ

血圧・血糖  
・脂質が！



あなたは令和5年3月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てしまいます

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願いいたします

### ステップ1 医療機関を決めましょう

かかりつけ医はありますか？

ある  かかりつけ医を受診

ない  厚生労働省の「医療情報ネット」で決める

医療情報ネット  検索

受診する医療機関名

簡単に検索ができて便利です！

「住所・駅」「診療日時」を選んで検索できるほか、「キーワード」を入力して検索ができます

### ステップ2 受診しましょう

当日の持ち物

保険証  本紙

※受診時の注意事項については、事前に医療機関へ電話で確認されるとよりスムーズです。(検査内容によっては食事を取らずに来てくださいなどの指示があります)

健診受診年月日：令和5年3月23日

基準範囲内 保健指導判定値を超えるレベル 受診勧奨判定値を超えるレベル すぐに医療機関の受診が必要なレベル

：厚生労働省の健診判定値

#### 血圧

収縮期 **161** mmHg

拡張期 **85** mmHg

**すぐに受診しましょう**

あなたの血圧レベルは、望ましい血圧レベル(120/80未満)の人と比べて、約5倍、脳卒中や心臓病にかかりやすいことが分かっています。ぜひ早めに医療機関を受診してください。

#### 血糖

空腹時血糖 **160** mg/dL

HbA1c **\*\*\*\*** %

**すぐに受診しましょう**

空腹時血糖値またはHbA1cが糖尿病の診断基準を超え、かなり高いレベルです。血糖値の正常域を超えて高いほど網膜症や腎症等の合併症を発症、悪化させることが分かっています。また、脂質異常症や高血圧、喫煙等の要因が重なるほど心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなることが知られています。ぜひ早めに医療機関を受診してください。

#### 脂質

LDL 悪玉コレステロール **200** mg/dL

**すぐに受診しましょう**

あなたのLDL(悪玉)コレステロール値は正常域を大幅に超えており、100未満の人と比べて3倍～4倍心筋梗塞になりやすいことが分かっています。ぜひ早めに医療機関を受診してください。

#### 体重と腹囲

体重 **93.0** kg

腹囲 **85.5** cm

BMI **23.1**

BMI25以上で、腹囲85cm以上(男性)・90cm以上(女性)の場合は、内臓脂肪型肥満の疑いがあります。さらに血圧、血糖、脂質のいずれか1つ以上の項目で「要治療」に該当する方は、特定保健指導を受ける必要があります。

監修：獨協医科大学埼玉医療センター総合診療科 教授 齋藤登

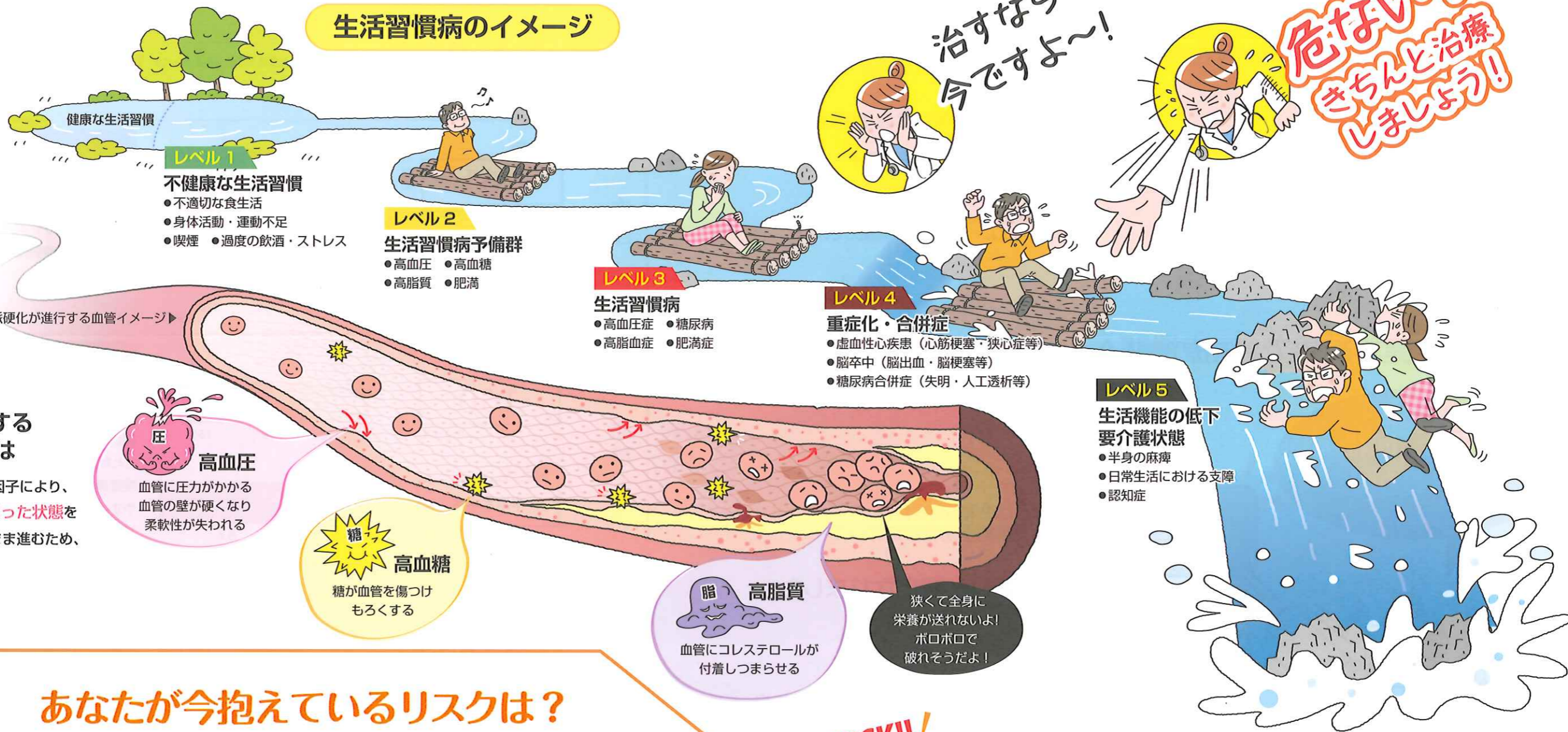
毎年健診を受診して、からだの現在値(いま)をチェックしましょう！  
健康状態の確認をすることで、病気の早期発見、早期治療につながります



裏面も必ずご覧ください

# STOP 重症化 1

## あなたは今どこにいますでしょうか？



ご存じですか？

### 生活習慣病で進行する「動脈硬化」とは

高血圧、高血糖、高脂質などの危険因子により、**動脈の血管が硬くなり、もろくなった状態**をいいます。自覚症状がほとんどないまま進むため、とても危険です。

**高血圧**  
血管に圧力がかかる  
血管の壁が硬くなり  
柔軟性が失われる

**高血糖**  
糖が血管を傷つけ  
もろくする

**高脂質**  
血管にコレステロールが  
付着しつまる

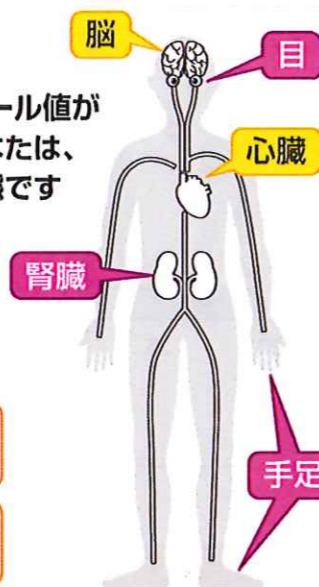
狭くて全身に  
栄養が送れないよ!  
ポロポロで  
破れそうだよ!

# STOP 重症化 2

## あなたが今抱えているリスクは？

血圧値・血糖値・LDL コレステロール値が  
すべて受診勧奨基準に該当するあなたは、  
重大な疾患の発症リスクが高い状態です

高血圧・高血糖・高脂質を放置すると  
**動脈硬化** が進んで脳や心臓に関する  
疾患を引き起こすリスクがあります



さらに糖尿病が悪化すると細い血管が  
障害され **糖尿病3大合併症** を  
引き起こすリスクがあります

● **糖尿病網膜症**  
→失明原因の第3位  
初期は無症状。急激に視力が低下します

● **糖尿病腎症**  
→透析原因の第1位  
食事をはじめ生活が  
厳しく制限されます

● **糖尿病神経障害**  
→手足のしびれや感覚異常などが起こります  
動脈硬化が重なることで足が壊疽し、  
切断しなければならないことも

- 脳では**
- 血管が破れる → 脳出血
  - 血管がつまる → 脳梗塞
- 心臓では**
- 血管が狭くなる → 狭心症
  - 血管がつまる → 心筋梗塞

## CHECK!! いくつかあてはまりますか？

- 身体は人生の資本だと思う
- 今後も仕事を続けたい
- 歳をとっても自立して生活していきたい
- いつまでも生き生きと趣味を楽しみたい



1つでもあてはまったら  
「あの時受診してよかった」と  
言えるようにすぐに受診を!!