



ぐっすり

眠れる!

「快眠」レシピ①



睡眠を妨げる NG な食べ物とは？

よい眠りのために、寝る前には避けたほうがよい食べ物を知っておきましょう。

カフェインを含む
コーヒーや緑茶、
エナジードリンク



交感神経を刺激し、寝つきを悪くします。カフェインの影響は5～6時間続くため、夕方以降は控えるのが◎。

辛い食べ物や
脂っこい食事



消化に時間がかかったり、胃酸が出すぎたりと、胃腸への負担が大きいため、睡眠の質を下げる原因になります。

多すぎる
アルコール



アルコールは寝つきをよくするように思えますが、実は眠りを浅くし、中途覚醒を増やすため、適量を守ることが大切です。

鶏肉と玄米ときのこのリゾット



1人分 約368kcal



快眠を助ける食材を使った
低カロリーで満足度の高いメニューです。

PickUp栄養素

トリプトファン

必須アミノ酸の一種で、体内では作ることができず、食事から摂取する必要があります。快眠や精神の安定に関わる「セロトニン」や「メラトニン」の材料になる重要な成分です。

【多く含む食材】鶏肉、豆腐、チーズ、バナナ

材料(1人分)

鶏むね肉	80g
玄米(炊いた状態のもの。パックを使うと手軽です)	100g
しめじ	50g
玉ねぎ	50g
オリーブオイル	小さじ1
水	200mL
チキンブイヨン	小さじ1
パルメザンチーズ	小さじ2
お好みでパセリ(みじん切り)	少々

1/

鶏むね肉は小さめの一口大に切る。玉ねぎはみじん切り、しめじは小房に分ける。

2/



フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、しめじを炒め、鶏むね肉を加えて火を通す。

3/



玄米と水、チキンブイヨンを加えて中火で5分ほど煮込む。

4/

仕上げにパルメザンチーズを加えて味をととのえる。お好みでみじん切りのパセリをふる。



ぐっすり
眠れる!

「快眠」レシピ ②



≡夜遅くに夕食をとるときは？

よい眠りのためには、寝る直前の食事は避けたいところ。
夕食が夜遅くなるときは、消化しやすいものを取りましょう。

おかゆや
お茶漬け、うどん



柔らかく加熱した炭水化物は消化しやすく胃腸にやさしいうえ、満足感も◎です。

ささみや
豆腐、白身魚



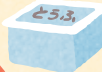
脂質は消化しにくいだけでなく、夜間にとると肥満の原因にも。低脂質でたんぱく質豊富な食材がおすすめです。

リンゴやバナナ



甘いものがほしいときは、リンゴやバナナなど、低カロリーで消化によい果物を選びましょう。

海鮮スンドゥブ



1人分 約311kcal

たっぷりの魚介と豆腐で
お腹も眠りも満たされます。

PickUp栄養素

グリシン

体内でも作ることができる非必須アミノ酸の一種です。手足の血流を増加させ、脳や内臓などの「深部体温」を下げることで、寝つきをよくし、睡眠の質を向上させる効果があります。

【多く含む食材】 魚介類、大豆製品、豚肉

材料(1人分)

冷凍シーフードミックス	80g
絹ごし豆腐	150g
長ねぎ(斜め切り)	30g
卵	1個
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
コチュジャン	小さじ1
味噌	小さじ1
ごま油	小さじ1
にんにくチューブ	1cm
水	200mL

1/



鍋にごま油とにんにくチューブを入れて軽く熱し、冷凍シーフードミックスと長ねぎを入れ、中火で軽く炒める。

2/

水を加えて煮立たせ、めんつゆ・コチュジャン・味噌を溶かす。

3/



絹ごし豆腐をスプーンですくって加え、弱火で3分煮る。

4/

卵を割り入れ、半熟になったら完成。



ぐっすり

眠れる!

「快眠」レシピ 3



夕食はいつまでにとるのがベスト?

夕食は寝る2〜3時間前までに済ませて、就寝前をゆったりと過ごしましょう。

体内時計を 規則的に保つため



寝る直前に夕食をとると、体内時計が後ろにずれ、睡眠の質が悪化します。規則正しい食事のリズムが大切です。

消化器官を 休めるため



食後は消化が活発になるため、眠りが浅くなったり、中途覚醒しやすくなったりすること。胃腸が休まってから眠るのが◎。

体温をスムーズに 下げるため



夜になると、体温は就寝に向けて自然に下がりますが、食後すぐは体が温まるため、寝つきが悪くなってしまいます。

牛肉と大豆のトマト煮込み



1人分 約320kcal

栄養豊富な一皿で、心地よい睡眠の準備をしませんか?

PickUp栄養素

ビタミンB群

ビタミンB1やB2は疲労回復効果のほか、脳の興奮を抑えるリラックス効果があります。また、ビタミンB6やB12は睡眠を促すホルモンであるメラトニンの合成に役立ちます。

【多く含む食材】豚肉、牛肉、大豆、赤身魚

材料(1人分)

牛ひき肉	80g
大豆(水煮)	50g
玉ねぎ(みじん切り)	50g(約1/4個)
にんじん(みじん切り)	30g(約1/6本)
トマト缶(カットタイプ)	150g(約1/2缶)
オリーブオイル	小さじ1
にんにくチューブ	1cm
顆粒コンソメ	小さじ1
塩・こしょう	適量
レタス	2枚

1/

フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくチューブ・玉ねぎ・にんじんを炒める。

2/



牛ひき肉を加えて炒め、肉の色が変わるまで加熱する。

3/



大豆・トマト缶・顆粒コンソメを加え、中火で10分ほど煮込む。

4/

塩・こしょうで味をととのえ、器に盛る。ちぎったレタスにのせたら完成。



ぐっすり
眠れる!

「快眠」レシピ 4



食事でリラックスして、ストレス軽減!

日々のストレスに負けず、心地よい眠りを得るために、心と体に優しい食習慣を身につけましょう。

ストレス軽減に効く 栄養素をとる



ビタミンB群やC、マグネシウム、カルシウム、DHA、EPAなどは、神経の正常な働きや精神の安定を助けます。

マインドフル・ イーティング



スマホなどの「ながら食べ」をやめ、食材の色や香り、味を楽しみましょう。一口ずつ集中することで、自然と心が落ち着きます。

家族や友人 との食事



大切な人との食卓は、会話と笑顔で心を癒します。リラックスした雰囲気はストレスを和らげ、快眠へとつながります。

アボカドと漬けマグロのどんぶり



1人分 約435kcal

ビタミン豊富なメニューで、
眠りの調子を整えましょう。

PickUp栄養素

ビタミンE

脂溶性のビタミンの一種で、強力な抗酸化作用があります。血行の促進や自律神経のバランスを整える効果が期待でき、スムーズな入眠と良質な眠りをサポートします。

【多く含む食材】

ナッツ類、植物油、アボカド、卵

材料(1人分)

マグロ(刺身).....	80g
アボカド.....	60g
十六穀米 (炊いた状態のもの。パックを使うと手軽です).....	120g
しょうゆ.....	小さじ1
みりん.....	小さじ1
白ごま.....	適量
お好みで刻みねぎ・刻み海苔.....	適量

1/



マグロをしょうゆとみりに漬ける
(冷蔵庫で約10分)。

3/

十六穀米の上に漬けたマグロ
を盛りつける。

2/



アボカドを食べやすい大きさに切る。

4/

アボカドを添え、白ごま・刻
みねぎ・刻み海苔を散らした
ら完成。



感染症を「免疫力アップ」レシピ①
予防する!



魚の栄養素をうまく取り入れよう

魚には免疫機能を活性化させる栄養素が豊富に含まれています。

普段の食事で意識してとってみましょう。

一日一品、 お肉の代わりに



毎日三食のうち一品を肉料理から魚料理にするだけでも効果的です。特に、さば、さんまなどの青魚がおすすめです。

「水煮缶」を活用



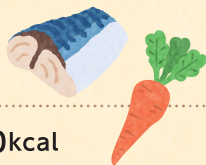
さば缶などの缶詰を使うと手軽です。塩分控えめの水煮缶を選べば、煮汁も利用できて栄養素を逃さずとれます。

朝食でとると よりGOOD



朝に魚の栄養素をとると、より吸収されやすいことがわかっています。また、朝は余分な脂質を蓄えにくいというメリットも。

さばの南蛮漬け



1人分 約260kcal

お箸が進むさっぱりメニューで
免疫力を高めましょう。

PickUp栄養素

DHA・EPA

どちらもオメガ3脂肪酸の一種で、免疫機能を活性化させる働きや抗炎症作用をもち、さまざまな病気の予防・改善が期待できます。体内では作ることができないため、積極的に摂取しましょう。

【多く含む食材】魚介類

(さば、さけ、マグロ、さんま等)

材料(1人分)

さば(切り身)	1切れ(約100g)
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/4本
ピーマン	1個
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	適量
サラダ油	小さじ2

1/ 玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンは細切りにする。さばは一口大に切り、表面の水分をキッチンペーパーで軽く拭き取り片栗粉をまぶす。
Aを混ぜてタレを作っておく。



フライパンにサラダ油を熱し、さばの両面を中火でカリッと焼く(約3〜4分ずつ)。



焼いたさばをタレに漬け、野菜も一緒に加えて10分ほどなじませる。

4/ 3のさばを器に盛りつけ、野菜をのせて完成。



感染症を「免疫力アップ」レシピ②
予防する!

食事で免疫機能を活性化させるには?

ウイルスや細菌などの外敵とたたかう免疫機能。
栄養バランスを意識した食事で活性化させましょう。

積極的にたんぱく質をとる

たんぱく質は免疫細胞のもとになります。成人は、一日に体重1kgあたり1g程度のたんぱく質をとりましょう。



腸内環境を整える

免疫細胞の約7割は腸に存在するため、食物繊維や発酵食品をとって腸内環境を整えることが大切です。



ビタミン・ミネラルも欠かさず

各種ビタミンのほか、亜鉛やセレンなどのミネラルも免疫の働きを助けます。多様な食材からバランスよくとると◎。



ブロッコリーとしらすのカレーチーズ炒め 副菜



1人分 約165kcal

あと一品ほしいとき、
手軽に作れる免疫強化レシピです。

PickUp栄養素

ビタミンC

ビタミンCは、免疫システムの中核を担う白血球の機能を高める効果を期待できます。また、免疫細胞にダメージを与える活性酸素を除去するなど、免疫の働きをサポートする重要な栄養素です。

【多く含む食材】ピーマン、ブロッコリー、柑橘類

材料(1人分)

ブロッコリー(小房に分ける)..... 50g
釜揚げしらす..... 大さじ1
ピザ用チーズ..... 15g
オリーブオイル..... 小さじ1/2
カレー粉..... 小さじ1/3
黒こしょう..... 適量



ブロッコリーは耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で約1分加熱する。

フライパンにオリーブオイルを熱し、①のブロッコリーを中火で軽く炒める。

③ しらすとカレー粉を加え、全体を混ぜながら炒め合わせる。



火を止めてチーズを散らし、ふたをして余熱で溶かす。仕上げに黒こしょうをふる。



感染症を「免疫力アップ」レシピ 3

細胞の酸化を防ぐ食事とは？

「抗酸化作用」をもつ栄養素を効率よくとり、細胞の酸化を防いで免疫力を保ちましょう。

ポリフェノールやカロテノイド



植物のもつ天然の色素成分で、すぐれた抗酸化作用があります。コーヒーやお茶、色の濃い野菜・果物などに含まれます。

ビタミンCとEを一緒にとる



どちらも抗酸化作用がありますが、ビタミンCにはビタミンEの働きをサポートする効果があるため、両者の相性は◎です。

食材ごとに調理法を工夫



熱に弱いビタミンCはサラダなどで、脂溶性のカロテノイドやビタミンEなどは炒め物などにとると、より吸収効率アップ。

ほうれんそうとにんじんのナムル ～温泉卵添え～

副菜

1人分 約130kcal



簡単レシピで野菜をプラスして、体の酸化を防ぎましょう！

PickUp栄養素

βカロテン

緑黄色野菜などに多く含まれる色素成分の一種で、体内でビタミンAに変換されます。抗酸化作用があり、ウイルスや細菌に負けない体づくりの強い味方になる栄養素です。

【多く含む食材】ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ

材料(1人分)

ほうれんそう	1/3束(約60g)
にんじん	1/4本
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
白いりごま	小さじ1
温泉卵	1個

1/



ほうれんそうはゆでて水気を絞り、4cmくらいの長さに切る。

3/



ボウルに1・2とごま油・しょうゆ・白いりごまを入れて和える。

2/

にんじんは細切りにし、電子レンジ(600W)で1分加熱してしんなりさせる。

4/

器に3を盛りつけ、中央に温泉卵をのせて完成。



かぜをひきにくい体をつくる食習慣

寒さが厳しい季節に、体調を保つための食事のコツをご紹介します。

一日三食、 バランスよく



さまざまな栄養素をバランスよくとるのはもちろんですが、特に、一日の活動のスイッチとなる朝食は必ずとりましょう。

よく噛んで食べる



唾液には、病原体の体内への侵入を防ぐ抗体が含まれます。食事では一口30回をめやすに噛むと、唾液の分泌が増して◎。

体を温める 食べ物をとる



鍋料理や汁物、にんにく、しょうがなどの食べ物で体を温めると、免疫機能が活性化します。

しょうがと鶏肉のスープ 副菜



1人分 約170kcal



あったかメニューで、
心身ともにほっと一息。

PickUp栄養素

ショウガオール

しょうがに含まれる辛味成分のジンゲロールが熱によって変化した成分です。血行促進効果や抗炎症作用、抗酸化作用、殺菌作用などがあり、かぜ予防にはもってこいの栄養素といえます。

【多く含む食材】しょうが

材料(1人分)

鶏もも肉	100g
煮込み用しょうが	5g
にんじん	1/4本
しめじ	25g(約1/4パック)
水	200mL
中華だし	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
お好みでごま油	少々
お好みで仕上げ用しょうが(千切り)	少々

1/ 鶏もも肉を一口大に切る。しょうがは千切り、にんじんは半月切りにし、しめじは石づきを取ってほぐしておく。



鍋に水と①を入れて中火にかけ、沸騰したら火を弱めてアクを取り、中華だしを加える。

3/ ふたをして弱火にし、10分ほど煮込む。



塩・こしょうで味をととのえ、仕上げにお好みでごま油と千切りしょうがを加えて完成。

メタボリスクの高い食習慣を改善!

以下の食習慣は、メタボリックシンドロームの予防・解消のために見直しましょう。

いつも満腹まで食べる

「もう少し食べられそう」と感じるくらいでやめておくとカロリーオーバーを防げます。



「速食い」をしがち

ハイペースで食べると、満腹感を得る前に食べすぎてしまいます。一口の量を減らし、味わって食べてみましょう。



外食が多い

外食、コンビニ食などは、脂質・塩分が多め。利用するなら、主食は少なめに、サラダを足すなど工夫を。



牛肉と彩り野菜のオイスター炒め



1人分 約260kcal



不足しがちなたんぱく質と野菜を補う一皿です。

PickUp栄養素

カルニチン

必須アミノ酸であるリジンとメチオニンから体内で合成される栄養素。体内の脂肪を燃焼させてエネルギー生成を促進する働きがあり、基礎代謝の向上をサポートします。

【多く含む食材】牛肉、鶏レバー、赤貝

材料(1人分)

牛もも肉(薄切り).....	100g
ブロッコリー.....	1/3株(約70g)
パプリカ(赤または黄).....	1/4個(約30g)
塩・こしょう.....	少々
酒.....	小さじ1/2
ごま油.....	小さじ1/2
にんにく(すりおろし).....	1/2片
オイスターソース.....	小さじ1
しょうゆ.....	小さじ1/2

1/ 牛もも肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょう・酒をまぶして下味をつける。



ブロッコリーは小房に分け、パプリカは細切りにする。

3/ フライパンにごま油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが立ったら牛もも肉を炒める。



肉の色が変わったらブロッコリーとパプリカを加え、しんなりするまで炒める。最後にオイスターソースとしょうゆで味をととのえて完成。



内臓脂肪を
落とす!

「メタボ解消」レシピ②



塩分を無理なく減らす食事術

塩分のとりすぎは高血圧や生活習慣病などの要因に。減塩を心がけましょう。

加工食品や漬物は 控えめに



栄養成分表を確認して、塩分が多い食品をとりすぎないように。代用しやすい減塩食品も増えています。

塩分ほぼゼロの 調味料を活用



唐辛子や山椒などの香辛料や、レモンやすだち、酢などの酸味を活用すれば、減塩でもおいしい料理に。

汁物の とりすぎに注意



みそ汁やスープは一日一杯までに。また、具だくさんにと汁の量を減らせるうえ、野菜もとれて◎。

ひじきとお豆のさっぱりツナサラダ 副菜

1人分 約180kcal

ヘルシーな体づくりをサポートする
おいしい副菜です。

PickUp栄養素

カリウム

ミネラルの一種であるカリウムには、体内の余分な塩分(ナトリウム)の排出を助け、水分のバランスを調節する働きがあるため、高血圧を予防・改善する効果が期待できるほか、むくみの解消などにも役立ちます。
【多く含む食材】 こんぶ、わかめ、ひじき

材料(1人分)

芽ひじき(乾燥)..... 2.5g(戻して約15g)
ツナ缶(水煮)..... 1/2缶(約35g)
ミックスビーンズ..... 50g
きゅうり..... 1/4本(約25g)
酢..... 小さじ1
しょうゆ..... 小さじ1/2

1/ 芽ひじきをたっぷりの水に10~20分浸して戻し、ざるに移して水気を切る。



ツナ缶とミックスビーンズは汁気を切っておく。きゅうりは薄い輪切りにする。

3/ ボウルに酢としょうゆを入れ、よく混ぜ合わせる。



3のボウルに1・2を入れ、全体を和えたら完成。



糖質と上手に付き合うコツとは?

血糖値を安定させる食習慣を心がけ、肥満・糖尿病を予防しましょう。

飲料の「隠れ糖質」を回避



多量の糖質が含まれるジュースなどではできるだけ控え、お茶や水など無糖の飲み物を選びましょう。

食物繊維を意識してとる



野菜や豆、きのこ、海藻などに豊富な食物繊維は、糖質の吸収を抑え、血糖値の急上昇を防ぎます。

極端な糖質制限はNG



糖質は体のエネルギー源なので、減らしすぎも×。一日三食、バランスのとれた食事が基本です。

ギリシャヨーグルトのヘルシーティラミス



1人分 約210kcal



おいしく体の調子を整えらる
うれしいデザートです。

PickUp栄養素

乳酸菌

代表的な善玉菌の一つで、腸内環境の改善や免疫力向上など、健康維持に役立つことで知られています。また、悪玉コレステロール値や血圧、血糖値の上昇を抑えるなど、メタボ予防の効果も期待できます。

【多く含む食材】ヨーグルト、チーズ、納豆

材料(1人分)

ギリシャヨーグルト	100g
はちみつ	大さじ1
インスタントコーヒー	小さじ1/2
お湯	大さじ1
シリアル	10g
純ココアパウダー(無糖)	適量



1/ ギリシャヨーグルトにはちみつを加えてよく混ぜる。



インスタントコーヒーをお湯で溶き、コーヒー液を作る。

3/ 器にシリアルを入れ、2のコーヒー液を全体に少量ずつつけてしみ込ませる。



3の上に1をのせ、仕上げにココアパウダーをふって完成。

実践したい! 脂質のかしこいとり方

食事で上手に脂質をコントロールするための工夫をお伝えします。

良質な「あぶら」を選ぶ



青魚や植物油、ナッツ類など、中性脂肪やコレステロールを下げる働きがある脂質を適量とるのが◎。

ノンオイルの調理法を活用



揚げ物や炒め物よりも、蒸す・ゆでる・煮るなどの調理法がおすすめです。

毎食、副菜を1〜2皿プラス



一日5皿を目標に、野菜やきのこ、海藻など食物繊維が豊富な料理を積極的に追加しましょう。

こんにやくとごぼうの甘辛炒め 副菜

1人分 約110kcal



食べごたえがあるので、低カロリーでも満腹感を得られます。

PickUp栄養素

食物繊維

食物繊維は炭水化物から糖質を除いたもので、消化されずに大腸まで届く成分の総称です。便通をスムーズにする整腸作用のほか、血糖値や血中脂質の改善などにも効果があります。

【多く含む食材】こんにやく、きのこ、海藻

材料(1人分)

つきこんにやく	60g
ごぼう	1/4本(約40g)
乾燥わかめ	2g(戻して約10g)
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
白いりごま	小さじ1/2
お好みで七味唐辛子	少々

1/ つきこんにやくは下ゆでし、水気を切る。ごぼうは千切りにして水にさらす。わかめは水で戻して水気を切り、一口大に切る。



フライパンにごま油を熱し、つきこんにやくとごぼうを中火で炒める。



火が通ったらわかめを入れ、Aを混ぜ合わせて回しかけ、汁気がなくなるまで炒める。

4/ 仕上げに白いりごまと、お好みで七味唐辛子をふって完成。

社内の掲示・回覧などに活用できます！

2026年度も／

健康づくりお役立ち情報を配信中！

配信期間 2026年5月～2027年4月 全12回（毎月下旬に配信）

／漫画でわかる！お役立ち健康情報／

あいち健診クエスト

～基準値への12の試練～

生粋の愛知人・愛造さんと相棒のハチ丸が健康を害する悪役たちと対決！果たして、ラスボスの「メタボ大魔神」を討伐できるのか!?

監修：柴田玲（総合内科専門医・元名古屋大学大学院医学系研究科教授）

楽しく学べる
健康づくりマンガ！

大活躍を見て
ほい！がね



いつもピンチ
だけだよね...

愛造さん

ハチ丸

／手軽に続けられるコツ満載！／

運動メニュー & 健康コラム

メタボ・フレイル予防にぴったりの運動メニューと健康情報をご紹介します！1年間継続して、理想のカラダと運動習慣を手に入れましょう！

監修：森脇俊文（健康運動指導士）



誰でも
実践しやすい
写真つき解説！

配信を受け取る方法は2通り！

メールマガジンで受け取る

登録はこちら ▶



または

LINE公式アカウントで受け取る

詳しくは次ページをご覧ください ▶

※愛知支部のホームページでもバックナンバーを閲覧できます。



愛知支部 LINE公式アカウントを 友だち追加しませんか？

愛知支部では、みなさんへの情報発信の機会を増やし、もっとタイムリーに情報をお届けしたいという想いから、LINE公式アカウントを運営しています。

毎月2回配信！

- 健康づくりに役立つ情報
 - 協会けんぽの最新情報
- などをわかりやすくお届け！

友だち追加は
こちら



左記の二次元コードを
スマホのカメラで読み取り、
「追加」をタップ



健康保険の
手続きは

電子申請をご利用ください

健康保険のほぼすべての申請の手続きを、パソコンやスマホから簡単・スムーズに行えるようになりました。

ご利用は
こちら



ミスの防止

システムチェックで
記載もれなどを
自動判別

手間なくスムーズ

郵送などにかかる
手間や費用の
削減に

申請後もフォロー

申請の処理状況は
オンラインで
確認可能



忙しくても
ラクラク！

使いこなそう！

けんぽアプリ



電子申請のほか、今後も便利な機能が追加
予定です。この機会にぜひダウンロードを！

電子申請

健康情報
の配信

健康見守り
パートナー設定

など

ダウンロードはこちら

iOS

Android



健診結果を確認しましょう

健診を受けただけになっていませんか？

気づかぬうちに忍び寄る「生活習慣病」

不適切な食生活、運動不足、喫煙、過度な飲酒などの生活習慣の積み重ねは、**メタボリックシンドローム**の重大な原因となります。これらを放置すると、症状は悪化し、元の状態に戻すことは非常に困難になります。

レベル1 運動不足や過度な飲酒などの不健康な生活習慣

レベル2 高血圧や高血糖など身体の不調の現れ
(生活習慣病予備群)

メタボリック
シンドローム*

レベル3 糖尿病等の生活習慣病発症

レベル4 心筋梗塞や脳卒中など重症化・合併症の発症

メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪型肥満が原因で悪玉のホルモンが過剰に分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常といった異常が複合した状態です。これは動脈硬化を急速に進行させ、心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病を招く危険な入口となります。

健診を受けた後の行動こそが大切です！

生活習慣病予防健診等を受診

異常なし

生活習慣の改善が必要

医療機関への
受診が必要

特定保健指導*の利用

健診で生活習慣の改善が必要と判断された方は、特定保健指導をご利用いただけます。

特定保健指導は健診を受けた当日に利用（詳細は受診する健診機関にお尋ねください）、もしくは後日事業所等に届く案内から利用できます。

特定保健指導とは

健診結果からメタボリスクがあると判断された40歳～74歳の方が対象。保健師や管理栄養士が、自己管理（セルフケア）を身につけられるよう寄り添ってサポートします。（例）食事・運動のコツ、目標設定、続ける工夫 など

特定保健指導の対象者

健診を受けた40歳以上の方のうち…

腹囲 **男性85cm以上** **女性90cm以上** さらに

または **BMI 25以上** の方を抽出

血圧 血糖 脂質 + 喫煙

のリスクが1つでもあれば

特定保健指導対象者に該当

*喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加。

健診後の保健指導・健康相談(特定保健指導)



医療機関を早期受診

健診で治療が必要と判定された場合には、早期に医療機関へ受診することをお勧めいたします。かかりつけ医もしくは、医療情報ネットから医療機関を検索して、受診しましょう。

医療情報ネット



- 良い状態を保つために健康づくりを継続
- 来年も必ず健診を受診(年1回の定期点検)



(参考)生活習慣病予防健診結果からわかること

- 健診をより理解していただくには、それぞれの検査項目の意味を理解することが大切です。検査でわかることなどを下表で確認しましょう。
また、健診の結果から医療機関への受診を勧められている場合は、必ず医師に相談しましょう。
- 健診結果は検査値の変化を経年のに観察していくことが重要です。結果の比較ができるように毎年保存しておきましょう。

健診項目		参考基準値*	検査でわかることなど
診察・生体計測等	質問(問診)	—	治療中や過去の病気、生活習慣を伺います。検査結果の改善に役立てます。
	身長・体重	—	意図しない体重変化が年間で3kg以上ある場合は要注意です。
	BMI	18.5~24.9	肥満(もしくはやせ)かどうか分かれます。 *BMIの求め方=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
	腹囲	男性:85cm未満 女性:90cm未満	糖尿病や脂質異常の原因となる内臓脂肪の蓄積の程度が分かれます。
	視力	1.0以上	近視かどうか分かれます。
聴力	聴力	1,000Hz・4,000Hz 30dB以下	1000Hzは低音、4000Hzは高音の聴力低下を調べます。 イヤホン難聴に気を付けましょう。
	最高血圧(収縮期)	130mmHg未満	高血圧は脳血管障害、心臓疾患、腎不全などの重大な病気の発症に影響を与えます。 高値の場合は塩分を減らす、身体活動量を増やす、肥満の場合は体重を減量しましょう。
	最低血圧(拡張期)	85mmHg未満	家庭血圧計での毎日の計測が望まれます。
脂質	総コレステロール(TC)	—	総コレステロールはホルモンや細胞膜の材料になります。 多すぎると動脈硬化を起こす原因になります。Non-HDLコレステロールの算出に使用します。
	空腹時中性脂肪	30~149mg/dL	中性脂肪が多い原因は糖分(主食・アルコール・甘いもの)の取りすぎや運動不足です。 動脈硬化、脂肪肝を進めることにつながります。
	随時中性脂肪	30~174mg/dL	※空腹時中性脂肪は絶食10時間以上、随時中性脂肪は絶食10時間未満に採血が実施されたものになります。
	HDLコレステロール	40mg/dL以上	HDLコレステロールは血管にたまった悪玉のLDLコレステロールを肝臓に排出させる働きがあるので、善玉コレステロールと呼ばれています。 低すぎると動脈硬化を促進します。低い場合は運動量を増やし、喫煙者は禁煙しましょう。
	LDLコレステロール	60~119mg/dL	高値のまま放置すると、動脈硬化が進み、脳梗塞や心臓病の原因になります。
肝機能	Non-HDLコレステロール	90~149mg/dL	数値が高い場合は食事は野菜、海藻、青背の魚を増やし、脂身のついた肉、揚げ菓子などは控えましょう。
	AST(GOT)	30U/L以下	過量の飲酒、特有の薬剤、余剰な脂肪によって肝臓細胞が破壊されAST、ALTが上昇します。
	ALT(GPT)	30U/L以下	γ-GTは脂肪肝、アルコール性肝障害で数値が高くなります。
	γ-GT(γ-GTP)	50U/L以下	脂肪肝は過剰な糖質摂取で生じます。
	ALP(IFCC法)	IFCC法 38~113U/L	高値は胆道系の病変、特有の薬剤(健康食品含む)の使用などで生じます。
糖尿病	空腹時血糖(FPG)	70~99mg/dL	高値は糖尿病の疑いがあります。過食、運動不足に注意し、体重が多い場合は減量しましょう。 ※空腹時血糖は絶食10時間以上、随時血糖は食事開始時から3.5時間以上10時間未満に採血が実施されたものになります。
	随時血糖	—	—
	ヘモグロビンA1c(HbA1c)	5.5%以下	過去1~2か月の血糖状態を表します。 高値は糖尿病の疑いがあります。
	尿糖(半定量)	(-)	尿中の糖の有無を調べます。(+)以上は糖尿病の疑いまたは腎性糖尿(体質)があります。
尿酸・痛風	血清尿酸(UA)	2.1~7.0mg/dL	高値は高尿酸血症が考えられ、痛風の原因になります。 肥満、飲酒で増加します。
	ヘマトクリット(Ht)	—	ヘマトクリットは血液全体に占める赤血球の割合を表します。 低値は貧血の疑いがあります。高値はストレスや喫煙、脱水が影響している可能性があります。
血球	血色素(ヘモグロビン:Hb)	男:13.1~16.3g/dL 女:12.1~14.5g/dL	ヘモグロ빈は赤血球の中の物質で酸素を運び働きをしています。 低値は鉄欠乏性貧血の疑いがあります。高値はストレス、喫煙、脱水などで生じます。
	赤血球数(RBC)	—	赤血球は肺で取り入れた酸素を全身に運び、不要となった二酸化炭素を回収して肺に送る役目があります。高値は多血症、低値は貧血の疑いがあります。
	白血球数(WBC)	3.1~8.4 (×10 ³ /mm ³)	白血球は体に侵入してきた細菌・有害物などをとらえ、排除する働きがあります。高値は感染症の疑い、非常に高い値・低値は白血病の疑いがあります。
	尿蛋白(半定量)	(-)	(+)以上は慢性腎臓病が考えられます。塩分摂取、肥満に注意しましょう。
尿腎機能	尿潜血	(-)	(+)以上は腎臓、尿管、膀胱からの出血が考えられますので原因を調べる必要があります。
	血清クレアチニン(Cr)	男:1.00mg/dL以下 女:0.70mg/dL以下	高値は慢性腎臓病による腎機能の低下で生じます。 塩分摂取、肥満に注意しましょう。
	eGFR	60mL/min/1.73m ² 以上	血清クレアチニン値、性別、年齢から算出されるeGFRはより正確に腎臓機能を評価できます。
	胸部エックス線	—	肺の病気の有無・心臓の大きさ・大血管の異常を調べます。
その他	喀痰細胞診	—	喀痰中のがん細胞の有無を調べます。
	12誘導心電図	—	心臓の状態をチェックし、不整脈・心肥大・狭心症・心筋梗塞等がないかを調べます。
	上部消化管エックス線・内視鏡検査	—	食道・胃・十二指腸の異常、特にがんがないかを調べます。
	免疫学的便潜血検査	—	便中の血液の有無を調べ、大腸がん、ポリープなどからの消化管出血の有無を調べます。
	腹部超音波	—	肝臓、胆のう・腎臓などの異常、特にがんがないかを調べます。
	眼底検査	—	緑内障などによる網膜の変化、高血圧や糖尿病による血管の異常を調べます。

※検査結果等を判定する際の参考値となります。受診された健診機関によっては数値が異なる場合があります。

参考値は目安となります。基準値外が即病気ではなく、総合的な判断は問診・診察等とともに判断することとなります。

■ 網掛けは特定保健指導の判定項目です。特定保健指導の対象となるかどうかをP42で確認してみましょう。
人間ドック健診の「検査項目」や「検査でわかること」などはホームページをご確認ください。

協会けんぽ
どんな検査があるの



健康づくりサイクルと ヘルシーレシピの ハンドブック

2026年8月発行



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ 全国健康保険協会 愛知支部

〒450-6363 名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階



052-856-1490

受付時間

8:30～17:15

(土・日・祝日、年末年始を除く)