

健診で「要治療」「要精密検査」の結果が届いたら、
早めの行動こそが健康を守るうえで大切です。

あなたは、どっち派ですか!?

今のままで

かまワン



早めの受診と対策で

安心だニャー



血圧

収縮期血圧
160mmHg以上
拡張期血圧
100mmHg以上



血糖

空腹時血糖
126mg/dL以上
HbA1c (NGSP値)
6.5%以上



脂質

LDLコレステロール
180mg/dL以上

上記の数値に該当するときは、

速やかに医療機関を受診してください。

健診の結果、治療が必要と判断された人のうち、
31万人*が医療機関を受診しています。

※令和6年度事業報告書(協会けんぽ2024)より

みんなが健康で
ウンダフル!



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ

全国健康保険協会 宮城支部

公益社団法人 宮城県医師会

早めの受診が健康を守る大切な一歩です。



健康を守る一歩

1 歩目

かかりつけ医や地域の 身近な医療機関を 受診しましょう。

受診の際には、健診結果を持参するとともに、気になる症状やこれまでの生活習慣などを伝えましょう。必要に応じて、より精密な検査を実施し、現在の状況を詳しく診断します。



健康を守る一歩

2 歩目

医師の指導のもと、症状に応じた 適切な治療が受けられます。

早い段階から医師の指示のもと、適切な治療を施せば、健康な人と変わらない毎日を送ることができます。気になる項目があれば医師に相談してみましょう。必要に応じて、薬による治療のほか、食事・運動療法を行います。自己判断で中断しないことが、重症化を防ぐ上で大切です。



健康を守る一歩

3 歩目

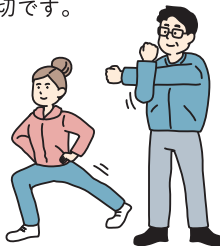
継続的な生活習慣の改善を

※医師の指導の下、適切に改善することが大切です。



血圧高値の場合

減量（肥満の方や以前より体重が増えた方）、適度な運動、お酒を減らす、減塩、野菜を多くして果物も適度に食べるなど、生活習慣の改善に取り組みましょう。



血糖高値の場合

肥満の方は体重を減量することによりインスリン（血糖を下げるホルモン）の働きが改善します。また、ウォーキングやスクワット等の運動も効果的です。飲酒や喫煙は悪影響であることが報告されています。



LDLコレステロール 高値の場合

動物性の脂肪を控え、植物系の食品や魚をよく食べるよう心がけましょう。また、コレステロールの多い食品も控えた方がいいでしょう。

