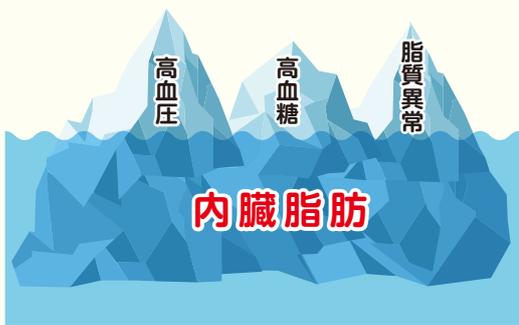


# 協会けんぽ みやざき

「特定保健指導」をご利用ください。  
健診を受けた後の行動こそが大切です！



運動不足や食生活の乱れ、喫煙等が積み重なり、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことをメタボリックシンドロームと言います。この状態を放置していると、動脈硬化などが急速に進み、脳血管疾患や心疾患等の重大な病気になる危険度が高くなります。それぞれの薬で治療したとしても、内臓脂肪の蓄積がある限り、根本的な解決にはなりません。特定保健指導を受けて、生活習慣を見直し、適度な運動やバランスの良い食事、禁煙等に取り組むことが重要です。

## 特定保健指導とは

特定保健指導は、健診結果で生活習慣病のリスクがある方に、保健師や管理栄養士など健康づくりの専門家が面談し、個人に合わせた生活習慣改善を図るプログラムです。

**無料**

## 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

または BMI 25以上 の方で

さらに以下の追加リスクが1つでもあれば、**特定保健指導対象者**に該当

血圧 血糖 脂質 + 喫煙

※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。

## 特定保健指導の流れ

**01 ご案内**

協会けんぽから事業所へ対象者一人ひとりの案内が送付されます。この案内が届いたら、対象者の方に渡し指導を受けるように勧めましょう。

**20~30分**

**02 初回面談**

ライフスタイルや身体の状態に合わせて、生活習慣改善に向けた取組を提案。目標や行動計画を保健師・管理栄養士とともに考えます。

**3~6か月**

**03 取組**

初回面談で設定した目標や行動計画を実践。保健師または管理栄養士がサポートします。

**GOAL!**

**04 評価**

目標を達成できたかを確認するとともに、引き続きの健康づくりについてもアドバイス。

# 医療機関への受診が必要な方へお知らせしています

## 医療機関への受診が必要な方へのお知らせとは？

健診において、血圧値、血糖値、LDLコレステロール値または尿蛋白が「要治療」「要精密検査」と判断された方のうち、医療機関への受診が確認できない方に、下図の案内をご自宅へお送りしています。その後も医療機関へ受診が確認できないときは、協会けんぽから文書、または電話でご連絡させていただくことがあります。

## ◎血圧値・血糖値、LDLコレステロール値、尿蛋白の受診のご案内

あなたは**今すぐ**医療機関に**受診を!**  
健診結果を踏まえた次の行動が**重要!**

この通知は健診結果において、血圧値、空腹時血糖値（またはHbA1c）、LDLコレステロール値が「要治療」「要精密検査」と判断された方のうち、健診受診前および健診受診月を含んだ健診受診後3か月以内に医療機関の受診が確認できなかった方にお送りしています。なお、本状と行き違いで既に医療機関にご相談、受診されていますら失礼のほど何卒ご容赦ください。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。

あなたの健診結果は

血圧		血糖		脂質		尿蛋白	
収縮期血圧値	拡張期血圧値	空腹時血糖値	HbA1c値	LDLコレステロール値	尿蛋白	尿蛋白	尿蛋白
mmHg		mg/dL		%		mg/dL	
<b>今ここ!</b>		<b>今ここ!</b>		<b>今ここ!</b>		<b>今ここ!</b>	
収縮期血圧値 (mmHg)	<120 120-129 130-139 140-159 160-179 ≥180	空腹時血糖値 (mg/dL)	<100 <110 ≥126	脂質 (LDLコレステロール値 (mg/dL))	<120 120-139 140-179 ≥180	尿蛋白	- ± + ++ +++
拡張期血圧値 (mmHg)	<80 <80 80-89 90-99 100-109 ≥110	HbA1c値 (NGSP) (%)	<5.6 <6.0 ≥6.5				

### 気づかぬうちに…「生活習慣病」

私たちの健康に大きく関係する生活習慣病。その多くは、運動不足、不適切な食生活、喫煙、過度な飲酒等の**不適切な生活の積み重ね**によって**メタボリックシンドローム**となり、これが原因となって引き起こされます。放置することで症状が悪化し、元の健康な状態に戻ることが困難とされています。今すぐ医療機関を受診することをお勧めします。

**レベル1**

- 身体活動・運動不足
- 不適切な食生活（エネルギー・塩分・脂肪の過剰等）
- 喫煙 ● 過度の飲酒 ● 過度のストレス

**レベル2**

- 肥満 ● 高血糖 ● 高血圧 ● 脂質異常

**レベル3**

- 肥満症（特に内臓脂肪型肥満）
- 糖尿病 ● 高血圧症 ● 脂質異常症

**レベル4**

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

**レベル5**

- 半身の麻痺 ● 認知症
- 日常生活における支障

メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで薬玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなる状態のことです。

出典：厚生労働省「生活習慣病のイメージ」を基に作成

### 高血圧、高血糖、脂質異常等を放置するとどうなる？

**高血圧**

- 正常血圧と比べて血圧が高くなるほど脳卒中（脳出血、脳梗塞等）の発症リスクが高まります。
- 収縮期血圧値：160mmHg以上 **5.2倍**
- 拡張期血圧値：100mmHg以上 **5.2倍**
- 収縮期血圧値：180mmHg以上 **8.4倍**
- 拡張期血圧値：110mmHg以上 **8.4倍**

出典：日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」を基に作成

**高血糖**

- 高血糖の状態を放置すると、場合によっては、人工透析が必要になってしまいます。
- その**約4割は糖尿病性腎症**が原因です。

出典：日本糖尿病学会統計調査委員会「わが国の慢性疾患治療法の現状(2020年12月31日現在)」

**脂質異常**

- LDLコレステロール値が180mg/dL以上の人、100mg/dL未満の人と比べて**約3~4倍**、心筋梗塞等になりやすくなります。

出典：厚生労働省「健康局」「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」

**尿蛋白陽性**

- 慢性腎臓病の疑いがあります。
- 慢性腎臓病の人は、そうでない人と比べて**約10倍以上**なりやすくなります。

出典：厚生労働省「健康局」「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」

**動脈硬化**

- 脳出血・脳梗塞
- 狭心症・心筋梗塞

**糖尿病**

- 網膜症
- 腎症
- 神経障害

**慢性腎臓病**

### 自覚症状もないのに受診する意味がある？

高血圧症、糖尿病や脂質異常症等の生活習慣病は、**自覚症状がないまま徐々に進行するもの**。治療せずに放置すると、動脈硬化などが急速に進み、心疾患や脳卒中等の発症する危険度が高くなります。

健診で「要治療」「要精密検査」の結果が出たら、自分の身体の状態を見直す大きなターニングポイント。

早期に受診することで、重大な病気のリスクを下げられます。

## 自覚症状がないのに医療機関への受診は必要？

生活習慣病は自覚症状がないまま徐々に進行するため、治療せず放置すると、動脈硬化などが急速に進み、心疾患等が発症する危険度が高くなります。健診を受診した結果、治療が必要と判定された場合は、早めに医療機関を受診することをお勧めいたします。



**全国健康保険協会 宮崎支部** 協会けんぽ 宮崎 **検索**

〒880-8546 宮崎市橘通東1-7-4 第一宮銀ビル5階  
TEL 0985-35-5364 FAX 0985-35-5393

自動音声でご案内します

案内①協会けんぽマイナンバー専用ダイヤルに転送します。  
案内②業務（給付、任意継続など）  
案内③レセプト（レセプト、第三者行為（交通事故等））

案内②保健（健診、特定保健指導など）  
案内④企画総務（保険料率、健康宣言など）

**各種申請書は郵送でご提出ください。**

「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」をご利用ください

「マイナンバー保険証」、「資格情報のお知らせ」、「資格確認書」や「オンライン資格確認」等に関するお問い合わせは、下記の専用ダイヤルにお問い合わせください。

※マイナンバー制度やマイナンバーに関する一般的なお問い合わせは、国のマイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)にお問い合わせください。

協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル  
**0570-015-369**  
8時30分～17時15分(土日祝日を除く)