

けんしん・けんさと
よい睡眠で健康づくり!



けんしん・けんさと 睡眠のハンドブック

2025年8月発行

 全国健康保険協会 愛知支部
協会けんぽ

〒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)



 全国健康保険協会 愛知支部
協会けんぽ

けんしん・けんさと 睡眠のハンドブック

健康づくりにご活用ください

ホームページ・メルマガでお届けした
情報を一冊に!



はじめに

このハンドブックでは、健診・検査や睡眠についての情報を一冊にまとめ、わかりやすくお伝えすることを目的としています。手軽に開いてご覧いただき、ご自身の健康づくりのほか、職場やご家族への啓発などにお役立ていただけますと幸いです。

全国健康保険協会愛知支部

CONTENTS

「マンガ けんしん・けんさシリーズ」、「実践！睡眠習慣シリーズ」は、2024年度に協会けんぽ愛知支部のメールマガジンやLINE公式アカウントで配信したものです。

マンガ けんしん・けんさシリーズ

5月 健診は毎年のワンチャンス	4
6月 見過ごせないアブラの脅威	6
7月 血液でわかる肝要な検査	8
8月 検査の基本、血液で知る！	10
9月 検査は簡単、でも奥深い	12
10月 高血圧は万病のもと	14
11月 大海の一滴を見つける!?	16
12月 身近な臓器をいたわろう	18
1月 気づけないから 見つけてもらおう	20
2月 もはやレディーの常識	22
3月 見えにくくなる、だけじゃない！	24
4月 予防→チェック→改善で 未来を守れ！	26

健康づくり お役立ち動画のご紹介	28
---------------------	----

実践！睡眠習慣シリーズ

「よい睡眠」できてる？	30
ためしてグッスリ！快眠環境	31
睡眠不足はデメリットだらけ	32
眠れないときはどうする!?	33
基本的な生活習慣を大切に	34
気になる睡眠情報 ～眠りの豆知識～	35

2025年度も みなさんの健康を応援する 情報を毎月お届け！	36
--------------------------------------	----

愛知支部 LINE公式アカウントのご案内	37
-------------------------	----

健診結果を確認しましょう	38
--------------	----

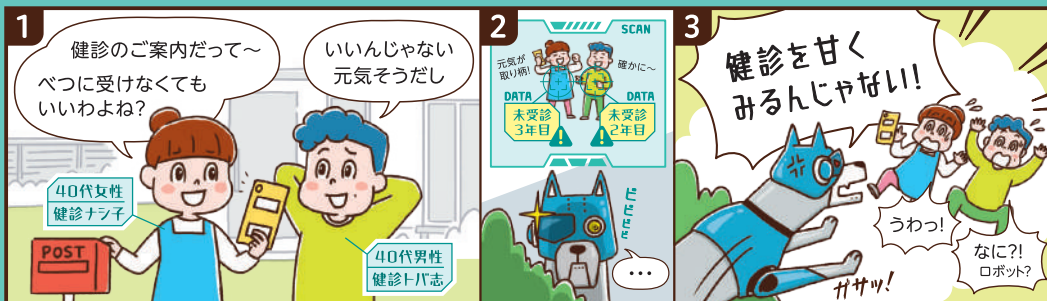


このシリーズは、マンガを通じて各種の健診・検査についての正しい知識を伝えることにより、健診・検査の受診を促すとともに、その結果に基づく適切な行動を後押しすることを目的としてまとめられたものです。

【各回の監修】
元名古屋大学大学院医学系研究科 特任教授
柴田玲

健診は毎年のワンチャンス

自分の健康は自分で守る。健診はその基本です。「健診は受けるのがあたりまえ」と心得ましょう。



健診の 役割を 知ろう

受けた後も大切に！

健診を受けた後にもう健診結果は、あなただけの貴重なデータ。これを活用すれば、将来的な健康を守ることができます。



役割 1



見比べて気づく (経年変化をチェック)

基準値内か基準値外かを見るだけではいけません。少しずつでも年々悪化している項目がないかを毎年確認してください。

役割 2



発症させない (予防・改善)

「血圧」や「脂質」「血糖」といった項目は、生活習慣を見直すなどの対策で改善が期待できます。



役割 3



発見して早期治療

万が一、病気が見つかったら、早急に適切な治療を受けよう。早急に手を打てば心身の負担もお財布の負担も軽くなるぞ



TOPICS

健診で “ひっかかる”割合 55.0%

2022年データ(厚生労働省 愛知労働局 プレスリリースより作成)

厚生労働省のデータによると、定期健診を受けた人のおおむね5割以上がなんらかの検査項目で有所見になるとされています。(愛知労働局管内)
自分では健康だと思っても、実際には調べてみないとわからないということです。

おトクな健診を受けてみよう！

生活習慣病予防健診

対象者 35歳～74歳の被保険者

総額約19,000円が自己負担

協会けんぽから1万円以上の費用補助で 最高 5,282円

事業者(定期)健診の費用は 愛知県平均8,000円(健診機関によって異なります)

▶お申込みは「マイナ保険証等」を用意して 健診機関へご連絡ください！

特定健診

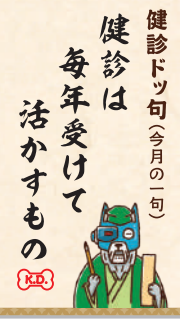
対象者 40歳～74歳の被扶養者

総額約7,000円が自己負担

協会けんぽからの費用補助で 無料(または500円)

【愛知県内】(健診機関・受診方法によって自己負担額が変わります)

▶お申込みは「受診券(セット券)」と「マイナ保険証等」を用意して健診機関へご連絡ください！

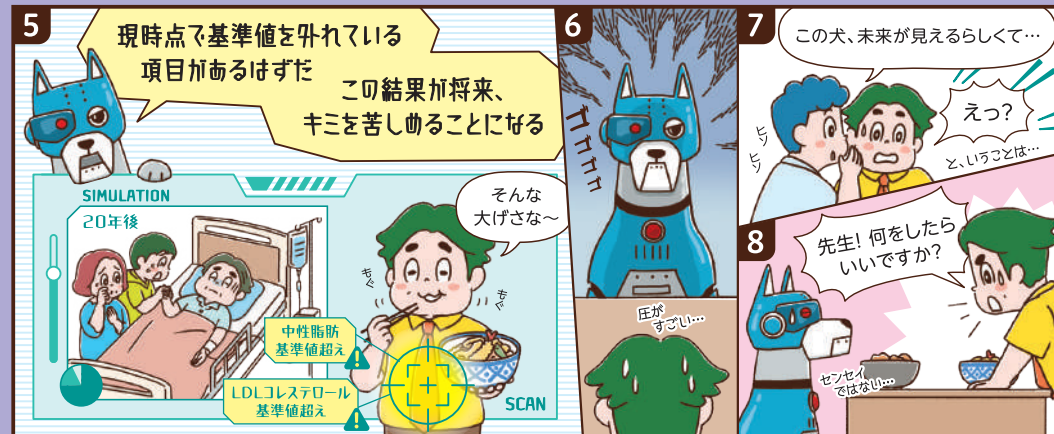
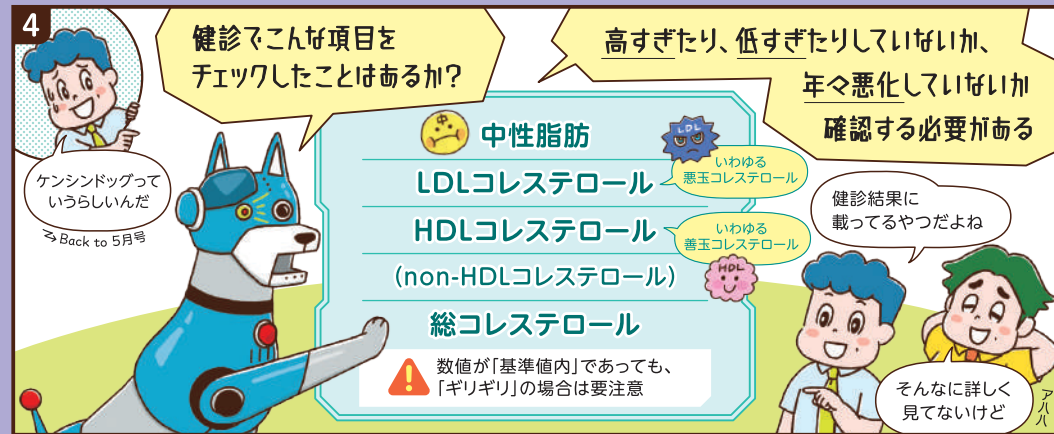
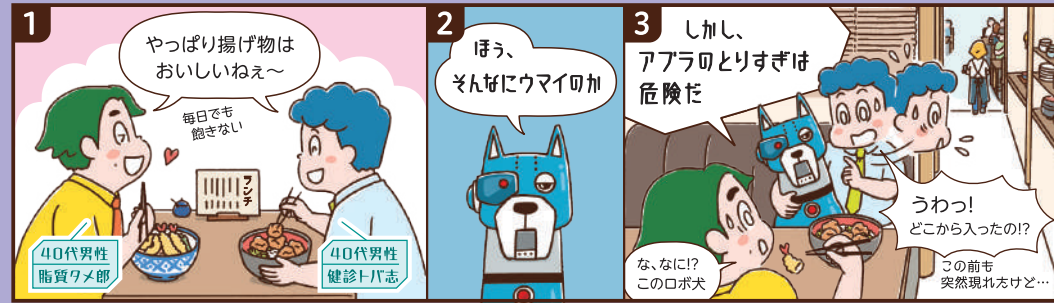




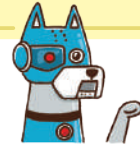
今回のテーマ

見過ごせない、アブラの脅威

数値が高くて目立った症状が出ないために甘く見てしまいがちな項目「脂質」。放っておくと実はとても危険です。



直近の健診結果を見てみよう



多すぎても少なすぎてもいけないのが脂質。この脂質のバランスが崩れた状態が脂質異常だ。生活習慣病のリスクとしての脂質異常症は、LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪の数値を主としてチェックする。



空腹時中性脂肪
150mg/dl未満

随時中性脂肪 175mg/dl未満

総コレステロール
140~199mg/dl



LDLコレステロール
120mg/dl未満

HDLコレステロール
40mg/dl以上

non-HDLコレステロール 150mg/dl未満

※数値は基準値(参考値)です。受診された健診機関によって異なる場合があります。

脂質異常を放置すると...



動脈硬化

主にLDLコレステロールが多くなりすぎることをきっかけに、血管の柔軟性が失われる動脈硬化が進みます。中性脂肪が多すぎたり、HDLコレステロールが少なすぎたりといった状態を含め、脂質のバランスが崩れた状態(脂質異常)は病気のリスクが高くなります。また、動脈硬化は右のような病気にもつながっていきます。



心筋梗塞

心臓に栄養を送る血管(冠動脈)が詰まる病気で、予兆なく突然発症することも少なくありません。発症すると、突然死や心原性ショックなどの重篤な合併症が生じます。



脳梗塞・脳出血

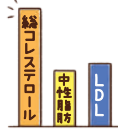
脳の血管が詰まったり、破れたりする病気です。ある日、突然発症し、重篤な状態になることも少なくありません。一命をとりとめても、まひ、言語障害など後遺症が残るケースが多くみられます。

「健康サポート(特定保健指導)」のご案内が届いた方は、必ず受けて病気の発症を防ぎましょう。



「総コレステロール」の値だけ高い場合

総コレステロールの数値が高い場合、中性脂肪やLDLコレステロールも多いのが一般的ですが、まれに総コレステロールのみが高値の人もいます。基本的には中性脂肪もLDLコレステロールも数値が低いのであれば健康への大きな影響はないと考えられますが、総コレステロールの数値が基準値を大幅に超えるなど、あまりに高値の場合はあらかじめ検査が必要なケースもあります。



脂質の検査は、以下のいずれでも受けることができます。

生活習慣病予防健診

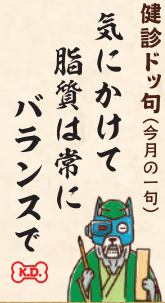
対象者 35歳~74歳の被保険者

▶お申込みは「マイナ保険証等」を用意して健診機関へご連絡ください!

特定健診

対象者 40歳~74歳の被扶養者

▶お申込みは「受診券(セット券)」と「マイナ保険証等」を用意して健診機関へご連絡ください!



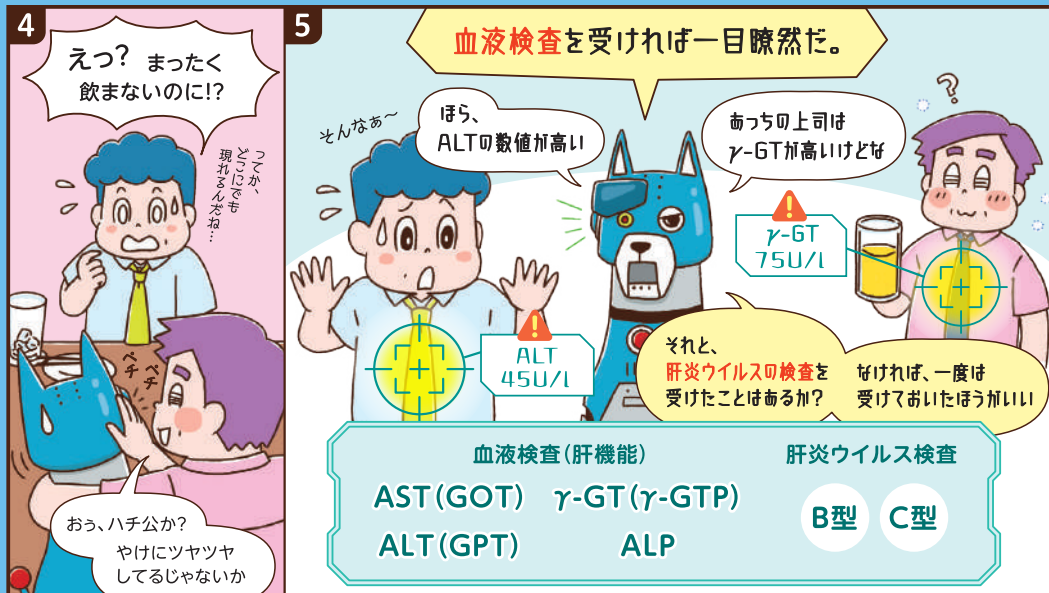


今回のテーマ

血液でわかる肝要な検査

「沈黙の臓器」の異名を持つ肝臓。

きわめて悪い状態になるまで症状が出ないことから、定期的な「肝機能」検査が必要です。



直近の健診結果を見てみよう



参考基準値

AST (GOT)、
ALT (GPT)
30 U/L 以下

γ-GT (γ-GTP)
50 U/L 以下

ALP (IFCC法)
38~113 U/L

わかる疾患

急性・慢性肝炎、脂肪肝、
肝機能障害、肝硬変 など
*ASTが高値の場合は心筋梗塞、筋ジストロフィーなどの病氣も疑われます。

アルコール性肝障害、
薬剤性肝障害、
胆道炎、総胆管結石 など

急性・慢性肝炎、総胆管結石、
胆道がん、骨肉腫など骨の病氣、
甲状腺機能亢進症 など
*数値が低すぎる場合、別の病氣の可能性もありますが、きわめてまれです。

生活習慣によって比較的短期間で数値は変動しやすい。

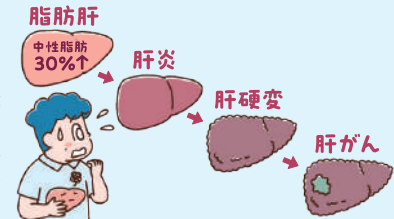
γ-GTなどは休肝日を増やすことで数値が下がることもある。

いずれにしても、毎年健診を受けて、「右肩上がり」に悩まないか確認しよう。



肝機能の異常を放置すると...

健診で比較的多くの人々が指摘される**脂肪肝**は、肝細胞の30%以上に中性脂肪がたまった状態とされています。この脂肪肝が危険なのは、放置すると**肝炎**に進行し、さらには**肝硬変**になる可能性があるからです。また、アルコールが原因ではなく脂肪肝から肝炎・肝硬変となる病氣は**NASH(非アルコール性脂肪肝炎)**と呼ばれており、最終的に肝がんになることがあるため注意が必要です。



▶ B型肝炎・C型肝炎

どちらもウイルス感染によって起こり、慢性肝炎から肝硬変、肝がんになるリスクがあります。B型肝炎は、感染者の血液・体液に触れることなどで感染し、大人の場合、性交渉による感染が一般的となっています。C型は主に感染者の血液に触れることで感染しますが、長期的に血液透析を受けている人などもリスクがあります。「肝炎ウイルス検査」を受けたことがない人は、念のため受けておく安心です。

*A型やE型もありますが、日本では少ない肝炎で、重症化することはまれとされています。

肝臓の検査は、以下のいずれでも受けることができます。

生活習慣病予防健診

対象者 35歳～74歳の被保険者

▶お申込みは「マイナ保険証等」を用意して
健診機関へご連絡ください!

特定健診

対象者 40歳～74歳の被扶養者

▶お申込みは「受診券(セット券)」と「マイナ保険証等」を用意して健診機関へご連絡ください!

◀2024年度から腹部超音波検査を含んだ付加健診の対象年齢が拡大されました!

(対象: 40・45・50・55・60・65・70歳の被保険者)

