

健診後 医療機関を受診しなかった方の リアルな声をお聞きください。

受診しなかった方からのメッセージ

脳卒中

毎年の健診結果で血圧とLDLコレステロール値が高めであることを指摘されていました。自覚症状もなかったので、特に気にしていませんでした。

その日は突然きました。朝、起きたらめまいに襲われて倒れてしまい、**3か月入院**しました。退院後も、リハビリを続けて、**4年たってようやく歩けるよう**になりました。

趣味の登山ができず、何より仕事ができないことで**家族に迷惑をかけてしまった**という思いがあります。

あの時、健診結果で指摘されたことを病院に相談しておけばと思うと後悔しかありません。

53歳・男性・青森県



糖尿病

痛くもかゆくもなかったのに、糖尿病を甘く見ていたのだと思います。網膜症から**左目失明**。家族は「自業自得だ」とあきれていました。ここで目がさめました。右目も見えにくくなり、真剣に糖尿病と向き合うことになりました。毎日の治療に「くじけそうになることがあっても、自分は瀬戸際だ。失明は怖い」とがんばらざるを得ません。若い人には「症状がなくても、**きちんと診療を受けて欲しい**。誰のためでもない、自分のために。それがひいては家族のためにもなるのだから」と言いたいです。

2型糖尿病歴30年
61歳・男性・愛媛県



出典：厚生労働省生活習慣病対策室
「糖尿病の治療を放置した働き盛りの今」



協会けんぽからの

健診受診後の 大切なお知らせ

あなたの健康を
お守りするために
お送りしています。



健康な毎日を送るためには
健診結果を踏まえた次の行動が
重要です。

必ず**開封**して
内容を確認してください。



全国健康保険協会
協会けんぽ

料金後納郵便

協会けんぽ

親展

重要

開封前に宛名をご確認ください。

※宛名が異なる場合は、お手数ですが誤配達である旨を
ふせん等にご記入のうえ、郵便ポストに投函してください。

健診受診後の 大切なお知らせ

必ず**開封**して
ください。

OPEN

あなたは今すぐ医療機関に受診を!

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
mmHg	mmHg	mg/dl	%	mg/dl	
血圧	収縮期血圧値 (mmHg)	血糖	空腹時血糖値 (mg/dl)	脂質	尿蛋白
正常血圧	<120	正常型	<100	<120	—
正常高値血圧	120-129	正常高値	<110	120-139	±
高値血圧	130-139	境界型	<126	140-179	+
I 度高血圧	140-159	糖尿病型	≥126	≥180	++
II 度高血圧	160-179				+++
III 度高血圧	≥180				

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、健診受診前月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、受診されていたり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。



気づかぬうちに...「生活習慣病」

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。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。

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
収縮期血圧値: 180mmHg以上 8.4倍
拡張期血圧値: 110mmHg以上
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: 日本透析医学会統計調査委員会
[わが国の慢性透析療法の現状 (2020年12月31日現在)]

✓ 脂質異常

▶ LDLコレステロール値が180mg/dL以上の人は、100mg/dL未満の人と比べて約3~4倍、心筋梗塞等になりやすことが分かっています。
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、そうでない人と比べて透析治療が必要な状況になりやすことが分かっています。
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