

返信がなかった場合、**あなたの健康を守るため**、同じご住所へ再度ご案内をお送りするほか、お勤め先へご連絡させていただく場合もございます。あらかじめご了承ください。

なお、いただいた個人情報は協会けんぽの保健事業並びに個人が識別されない方法での統計・調査研究にのみ利用します。



キリトリ ✂

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ため、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ため、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

大切なお知らせです。

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。

健診受診後の
大切なお知らせです。

必ず**開封**して
ください。

こちらからお開けください

OPEN



個人情報保護シール

記載内容が隠れるように、このシールを
しっかり貼りつけてください。

●このシールは、貼ったりはがしたりを何度も繰り返すと粘着が弱くなりますので、ご使用の際はご注意ください。



返信ハガキ裏面の

- ①医療機関への受診状況
- ②氏名
- ③平日につながる電話番号
- ④ご案内の送付先

をご記入後、この個人情報保護シールを
①～④が隠れるように貼りつけてから
郵便ポストへ投函してください。

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、受診されていたりしたら失礼のほど何卒ご容赦ください。

あなたの健診結果は

血圧		血糖		脂質	
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	
_____ mmHg	_____ mmHg	_____ mg/dL	_____ %	_____ mg/dL	

今ここ！

今ここ！

今ここ！

血圧	正常血圧	正常高血圧	高血圧	I度高血圧	II度高血圧	III度高血圧
収縮期血圧値 (mmHg)	<120	120-129	130-139	140-159	160-179	≥180
拡張期血圧値 (mmHg)	<80	<80	80-89	90-99	100-109	≥110

血糖	正常型	正常高値	境界型	糖尿病型
空腹時血糖値 (mg/dL)	<100	<110	≥110	≥126
HbA1c値 (NGSP) (%)	<5.6	<6.0	≥6.0	≥6.5

脂質	LDLコレステロール値 (mg/dL)			
	<120	120-139	140-179	≥180



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。今すぐ医療機関に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

※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です。

レベル4

- 虚血性心疾患（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

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
拡張期血圧値：100mmHg以上 **5.2倍**

収縮期血圧値：180mmHg以上
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：日本透析医学会統計調査委員会「わが国の慢性透析療法の現況(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いた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[平成30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

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。

受診の流れ

STEP 1 医療機関を決める

はじめに、受診する医療機関を決めます。かかりつけ医がある場合は、かかりつけ医に受診しましょう。かかりつけ医がない場合は、厚生労働省の「医療情報ネット」でお探してください。



医療情報ネット

STEP 2 受診する日を決める

受診する医療機関を決めたら、ご自身の予定を確認して、医療機関に受診する日を決めましょう。

STEP 3 受診する

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。

受診状況のおたずね

通知内容をご確認いただき、医療機関への受診状況を記載のうえ、ご返送ください。

後日内容確認のため、協会けんぽの保健師等からご連絡する場合がありますので、連絡先もあわせてお知らせください。

ご多用のところ大変恐縮ですが、受診した又は受診のご予定等について、ご記入のうえ、**1週間以内**にご投函をお願いします。

0000000-00-000000

①医療機関への受診状況

受診した 受診する予定 (月 日頃)

その他 ()

②氏名

③平日につながる電話番号（職場・自宅・携帯）

Tel. ()

ご希望の時間帯 ~ 頃

④ご案内の送付先（職場・自宅）※今回お送りしたご住所以外をご希望の場合

〒 -

住所