

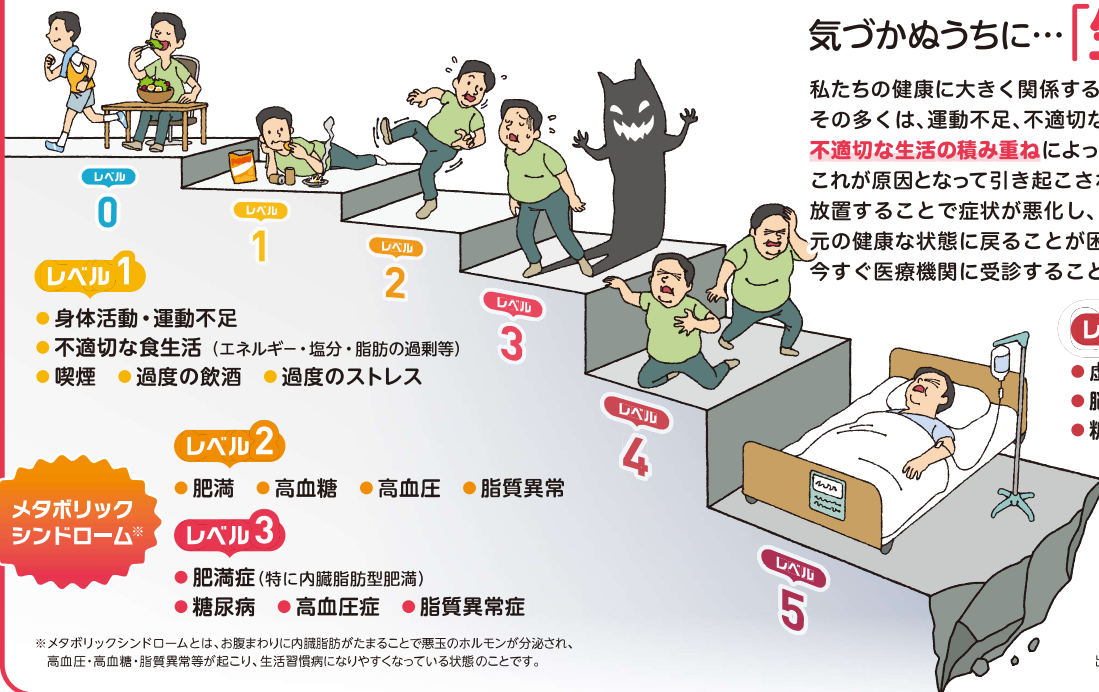
あなたは今すぐ医療機関に受診を！ 健診結果を踏まえた次の行動が重要！

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きんだ健診受診後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	
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

血圧	ここ！					血糖	ここ！				脂質			
	正常血圧	高値正常	高値血圧	I度高血圧	II度高血圧		正常型	正常高値	境界型	糖尿病型		LDLコレステロール値(mg/dL)		
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	<120	120-139	140-179	≥180
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				



*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。

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。