

# 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

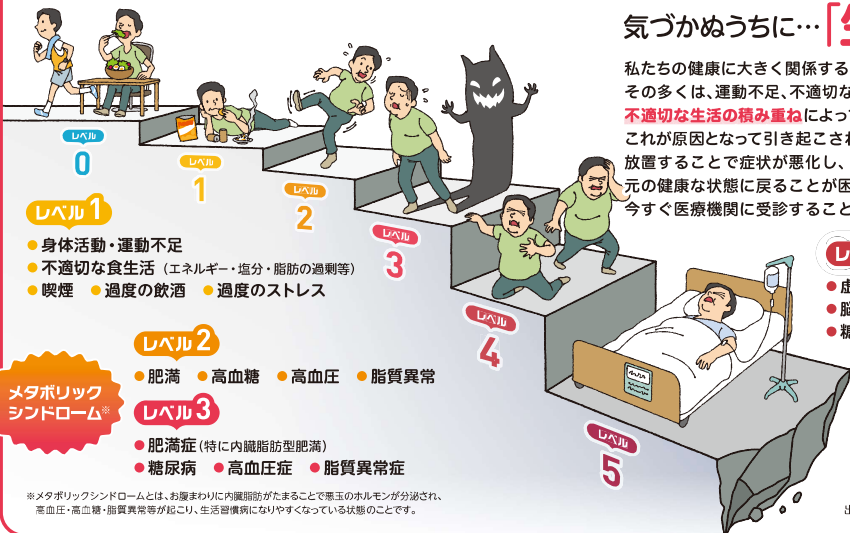
| 血圧         |            | 血糖          |         | 脂質          |  |
|------------|------------|-------------|---------|-------------|--|
| 収縮期血圧値     | 拡張期血圧値     | 空腹時血糖値      | HbA1c値  | LDLコレステロール値 |  |
| _____ mmHg | _____ mmHg | _____ mg/dL | _____ % | _____ mg/dL |  |

今ここ！

今ここ！

今ここ！

| 血圧            |      |         |         |         |      | 血糖                |      |      |     | 脂質   |                     |      |         |         |      |
|---------------|------|---------|---------|---------|------|-------------------|------|------|-----|------|---------------------|------|---------|---------|------|
| 収縮期血圧値 (mmHg) | <120 | 120-129 | 130-139 | 140-159 | ≥180 | 空腹時血糖値 (mg/dL)    | <100 | <110 | 境界型 | 糖尿病型 | LDLコレステロール値 (mg/dL) | <120 | 120-139 | 140-179 | ≥180 |
| 拡張期血圧値 (mmHg) | <80  | 80-89   | 90-99   | 100-109 | ≥110 | HbA1c値 (NGSP) (%) | <5.6 | <6.0 |     |      |                     |      |         |         |      |



## 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。

## 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実況(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。

## 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。

00000000-00-000000

①医療機関への受診状況

受診した ( ) 受診する予定 ( ) 月 日 日 日 日 日

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 \_\_\_\_\_