

# 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!

## あなたの健診結果は

**血圧**  
収縮期血圧値 拡張期血圧値

mmHg mmHg

今ここ!	
血圧	正常血圧 正常血圧 高値血圧 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**  
空腹時血糖値 HbA1c値

mg/dL %

今ここ!	
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 ≥126

HbA1c値(NGSP) (%) <5.6 <6.0 ≥6.5

**脂質**  
LDLコレステロール値

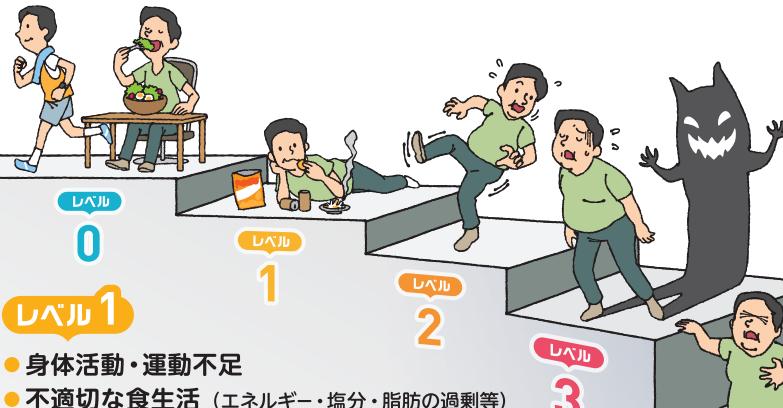
%

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

**尿蛋白**  
尿蛋白

mg/dL

今ここ!	
尿蛋白	- ± + ++ +++



- 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。

## 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

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以上の人には、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【令和6年度版】」

### ✓ 尿蛋白陽性

▶慢性腎臓病の疑いがあります。  
慢性腎臓病の人は、そうでない人と比べて

**10倍以上**、透析治療が必要な状況に  
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【令和6年度版】」

## 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。