

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

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、受診されていたら失礼のほど何卒ご容赦ください。

今ここ！							今ここ！					今ここ！					今ここ！									
血 圧		正常血圧	高値血圧	正常	高値血圧	I度高血圧	II度高血圧	III度高血圧	血 糖		正常型	正常高値	境界型	糖尿病型	脂 質		LDLコレステロール値(mg/dL)					尿蛋白				
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	尿蛋白						
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							-	±	+	++	+++		

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**
- 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、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)」

✓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

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。

キリトリ

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。

ご記入後、個人情報保護シールを①～④が隠れるように貼りつけてください。

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)	〒 _____		
住所	_____		

※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。