

健診を受けっぱなしに していませんか？

せっかく健診を受けたのに、
サラッと結果を見ておしまいにしていませんか？
結果を活かしてこそ、健診を受ける意味があります。

やったね、
ギリギリセーフ！
今夜も飲みに行こう！

「要治療」 「要精密検査」 があったら

病気の可能性が高い状態
ですので、できるだけ早く
専門の医療機関を受診して
詳しい検査を受けて
ください。

「要再検査」 「経過観察」 があったら

基準値を外れている項目
がありますので、健診結果
に書いてある指示に
従ってください。

「正常」 「異常なし」 だったら

今の健康状態をキープしま
しょう。正常の範囲内でも数
値が悪化している項目があっ
たら注意し、よい生活習慣を
続けていきましょう。

なんか健康ね。
今から生活習慣の改善を
始めておけば、
来年も健康よ！



項目	検査の説明	生活習慣改善のヒント
腹 囲	男性 85cm以上、女性 90cm以上でメタボ判定基準にあてはまります。	消費エネルギー>摂取エネルギーなら、必ずやめます。食事を見直し、歩く距離を増やしたり階段を使ったりするなど、少しずつ運動量を増やしてみましょう。
血 圧	血液が血管の壁を押し出す力のことです。上昇傾向だと、動脈硬化や脳卒中、虚血性心疾患などのリスクが高まります。	食事、特に塩分に気をつけましょう。外食やお店で買う惣菜は塩分高めなので要注意です。
中性脂肪	エネルギーとして使われますが、過剰になると動脈硬化や脂質異常症、糖尿病など生活習慣病のリスクが高まります。	食事の影響を受けやすいので、青魚や野菜を多く摂るようにしましょう。アルコールや糖分は控えめに。
HDLコレステロール	いわゆる善玉コレステロール。少ないと動脈硬化のリスクが高まります。	青魚にはHDLコレステロールの低下を防ぐ脂分が多く含まれています。意識して摂るとよいでしょう。
LDLコレステロール	いわゆる悪玉コレステロール。多いと動脈硬化、脂質異常症のリスクが高まります。	豚レバー、いくら、たらこ、鶏卵などのコレステロールが多く含まれる食品は、摂りすぎないように心がけましょう。
ヘモグロビンA1c	過去1～2カ月の平均の血糖値を反映した指標。上昇傾向だと、糖尿病、腎不全などのリスクが高まります。	腹八分目を目安に、甘いものやアルコールを控え、たんぱく質、食物繊維を摂りましょう。食事を抜くと血糖値が上がりやすくなるので、規則正しく。
γ-GT (γ-GTP)	肝疾患などで上昇します。アルコール性肝障害などのリスクが高まります。	アルコールは控えめに。また、アルコールには栄養素はほとんど含まれないので、食事の代わりにはなりません。主食や副菜をきちんと摂りましょう。
eGFR	腎臓の機能を評価する指標。低いと腎機能が低下しています。	運動習慣や規則正しい生活など、メタボ対策がそのまま通用します。禁煙やアルコールも控えめに。

※上記は一例です。健診結果に基づく詳しい生活習慣改善方法については、保健師等に相談しましょう。

生活習慣病は、かなり病気が進行しないと自覚症状は現れません。後回しにせず、健診で見つかったときには必ず手を打ちましょう。

放置すると
こんなにこわい！

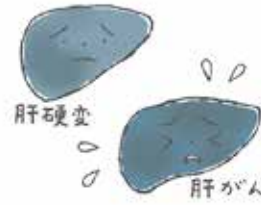
腎機能異常を
放置すると

人工透析が必要になったり、心筋梗塞や脳梗塞を突然起こす危険が高くなります。



肝機能異常を
放置すると

脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝がんに行進する危険が高くなります。



脂質異常を
放置すると

動脈硬化が進み、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞になる危険が高くなります。



高血圧を
放置すると

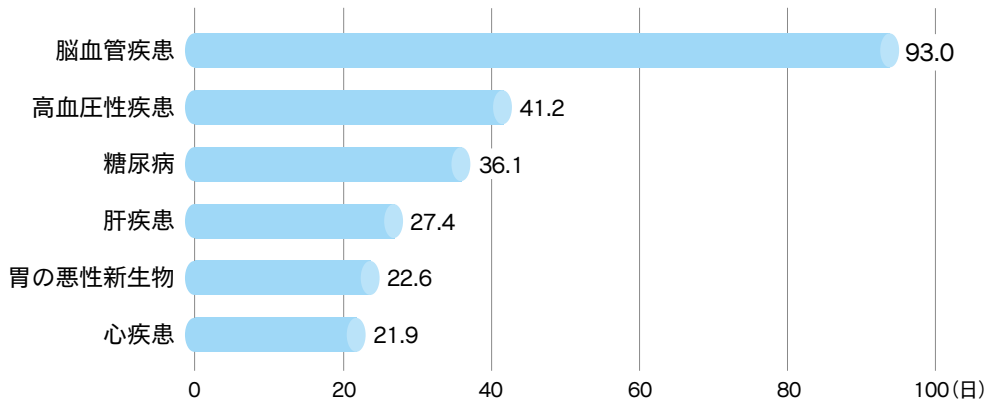
脳卒中や心筋梗塞を突然起こす危険が高く、目や腎臓の障害も招きやすくなります。



疾患別の平均在院日数

健診結果をよく確認せず、何も手を打たずに病気になってしまうとこんなに長く入院しなくてはならないのです。

(厚生労働省「平成23年患者調査」より作成)



当組合では、生活習慣病健診の結果において、「要医療（要治療・要精密検査・要再検査・経過観察）」と判定を受けているにもかかわらず、未受診のままとなっている被保険者の方へ、事業所と協働して受診勧奨を実施しています。対象となった方は、速やかに受診してください。



ご家族の健診
必ず受診
しましょう

- 特典 1 自己負担無料！
- 特典 2 女性がん検診も受けられます
- 申込期限 平成27年11月30日まで

健診案内の再送付のご依頼など、当組合までお気軽にご連絡ください。

