

健康診査を受けたままにしていますか・・・？

健康診査は受診した後が大切です！

健康診査で数値に異常が見られた場合は、医療機関を受診して専門の医師の治療やアドバイスを受けることが大切です。健康の保持のため、健診結果を有効に活用しましょう。

～生活習慣病にかかわる検査項目について～

健康診査の検査項目のうち、生活習慣病の代表的な要因である高血糖、高血圧、推算糸球体濾過量（eGFR）、尿蛋白について説明します。

糖化ヘモグロビン（HbA1c）

長期間の血糖のコントロール状態を示す目安として利用される項目です。

- ◆参考基準値 4.6～5.6%未満
- ◆受診勧奨値 6.5%以上

数値が高い方は要注意！
⇒糖尿病のリスクが大きく、早期改善が必要です。

血圧（収縮期血圧）

高血圧状態が続くと、自覚症状はほとんどなくても血管のストレスによる動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞を引き起こすおそれが高まります。

- ◆参考基準値 130mmHg 未満
- ◆受診勧奨値 140mmHg 以上

推算糸球体濾過量（eGFR）、尿蛋白

腎臓の機能を示す項目です。腎臓の機能低下が続くと、慢性腎臓病となり、人工透析等の治療が必要になるおそれがあります。健診結果を見る時には、血糖や血圧とともに数値を確認し、基準値から外れているときはかかりつけの医師に相談してみましょう。

- ・参考基準値は一般的な健診で正常と判定される範囲の基準値（広域連合調べ）
- ・受診勧奨値は厚生労働省の「標準的な健診・保健指導プログラム【令和6年度版】」に基づく

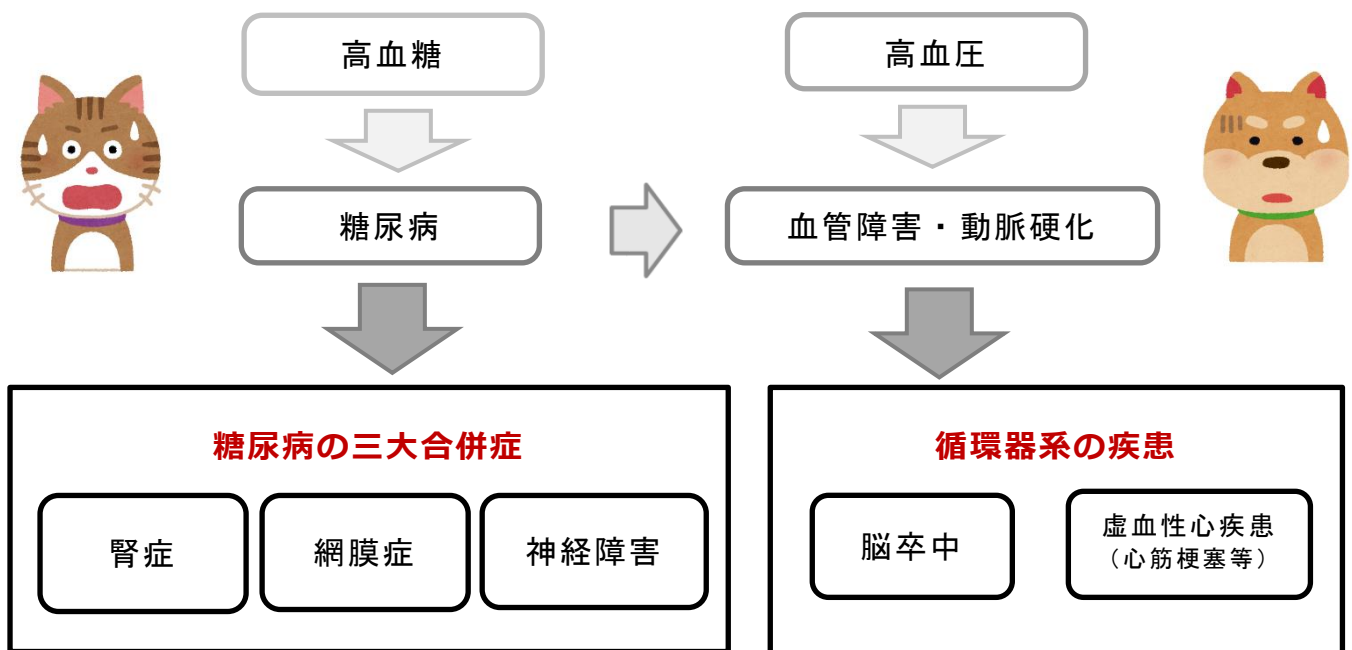


健診結果が基準値を外れていたとしても、必ずしも病気にかかっているというわけではありませんが、自己判断ではなく、医師による適切なアドバイスを受けることが重要です。
👉裏面もご覧ください。

生活習慣病には適切な治療を！

生活習慣病は、食事や運動不足など日ごろの生活習慣が原因で発症する病気です。特に、高血糖、高血圧といった状態を放置すると、糖尿病や動脈硬化などの血管障害を起こし、重い症状につながってしまいます。

自覚症状がなくても、進行します！



重症化・合併症を防ぎましょう

治療を受けずに放置すると、人工透析や失明、脳梗塞など重い症状につながり、日常生活が大きく制限されます。最も重度になると、寝たきりとなり介護が必要になることもあります。

人生 100 年時代をいきいきと過ごすために、**自覚症状がなくても、医療機関を受診して適切な治療やアドバイスを受けましょう！**

