

●●●●株式会社  
060  
●●●●部

法研 六郎 様

010311200010#



確かめてください。  
あなたの健康を願う、  
大切な人のために。



マイヘルスレポート

MY HEALTH REPORT

〇〇〇〇健康保険組合

〒104-0061

東京都中央区銀座1丁目10番地1

# 法研 六郎さんの健診結果を判定します

あなたの総合評価は

**早急に医療機関**を受診してください。

あなたの健康度は

**100人中74番目**です

※この健康度は、マイヘルスレポートで集約した健診データを基に、健診結果、喫煙状況、年齢、性別などをポイント化して集計分析を行い、全体を100人とした場合に何番目かを「目安」として示したものです。

注意を要する項目には▲マークが表示されます


	検査項目 [単位]	あなたの結果			本検査 の 基準値	あなたの健康リスク		
		2020 05/31	2019 06/03	2018 06/10		保健指導 レベル	医療機関受診 レベル	早急に医療機関受診 レベル
肥満	腹囲 [cm]	79.0	79.0	81.0	男~84.9 女~89.9	男85.0~ 女90.0~	—	—
	体重 [kg]	62.4	67.1	68.1	▲	—	—	—
	BMI	19.2	20.6	20.9	~24.9	25.0~	—	—
血圧	収縮期血圧 [mmHg]	110	97	115	~129	130~	140~	160~
	拡張期血圧 [mmHg]	75	71	81	~84	85~	90~	100~
血糖	空腹時血糖 [mg/dℓ]	128	130	157	~99	100~125	—	126~ ▲
	HbA1c [%]	6.5	6.7	8.0	~5.5	5.6~6.4	—	6.5~ ▲
	随時血糖 [mg/dℓ]				~99	100~125	—	126~
脂質	中性脂肪 [mg/dℓ]	86	82	93	~149	150~	300~	500~
	HDL コレステロール [mg/dℓ]	68	59	60	40~	~39	—	—
	LDL コレステロール [mg/dℓ]	110	115	119	~119	120~	140~	180~
	Non-HDL コレステロール [mg/dℓ]	115			~149	150~	170~	210~
肝機能	AST (GOT) [U/ℓ]	14	15	12	~30	31~	51~	—
	ALT (GPT) [U/ℓ]	14	19	13	~30	31~	51~	—
	γ-GT (γ-GTP) [U/ℓ]	16	19	21	~50	51~	101~	—
腎機能	尿蛋白	(-)	(-)	(-)	(-)	(±)	—	(+)~
	血清クレアチニン [mg/dℓ]	0.90	0.85	0.81	▲	下記eGFR欄参照		
	eGFR [ml/min/1.73m <sup>2</sup> ]	68.2	73.0	77.3	60.0~	~59.9	—	~44.9
喫煙	喫煙	有	有	有	▲	有	—	—

※「保健指導レベル」「医療機関受診レベル」「早急に医療機関受診レベル」の判定は、厚生労働省「標準的な健診-保健指導プログラム」の数値に基づいています。  
※健診結果が空欄のところは検査結果がないものです。




## あなたへの健康アドバイス

### 血圧

- ⇒  今後も継続して健康診断を受けてください。
- ⇒

今回、あなたの血圧値は正常域の範囲にありました。  
ご自身の身体の状態を確認するために、これからも健診を受診しましょう。


### 血糖

- ⇒  定期的に医療機関を受診していなければすぐに医療機関の受診をしてください。
- ⇒

血糖の健診結果数値が受診勧奨判定値(糖尿病の診断基準)を超えています。医療機関をすぐに受診してください。  
HbA1cは血糖の1~2か月の平均的な高さを示す指標で、この値が正常域を超えて高いほど、網膜症や腎症等の糖尿病の合併症を発したり悪化させることが分かっています。  
また、網膜症の状態を確認するための眼底検査、腎臓の機能を判断するための血液検査を行う必要があります。


### 脂質

#### 中性脂肪

- ⇒  今後も継続して健康診断を受けてください。
- ⇒


今回の健診では、脂質検査値に異常はありませんでした。  
引き続きご自身の身体の状態を確認するために、これからも健診を受診しましょう。

#### HDLコレステロール

- ⇒  今後も継続して健康診断を受けてください。
- ⇒


今回の健診では、脂質検査値に異常はありませんでした。  
引き続きご自身の身体の状態を確認するために、これからも健診を受診しましょう。

#### LDLコレステロール /Non-HDLコレステロール

- ⇒  今後も継続して健康診断を受けてください。
- ⇒


今回の健診では、脂質検査値に異常はありませんでした。  
引き続きご自身の身体の状態を確認するために、これからも健診を受診しましょう。

### 肝機能

- ⇒  今後も継続して健康診断を受けてください。
- ⇒

今回の健診では、肝機能値に異常はありませんでした。  
引き続きご自身の身体の状態を確認するために、これからも継続的に健診を受診しましょう。

### 腎機能

- ⇒  今後も継続して健康診断を受けてください。
- ⇒

今回の健診の結果、腎臓の働きの低下はなく、尿蛋白が陰性であることが分かりました。  
引き続きご自身の身体の状態を確認するために、これからも健診を受診しましょう。

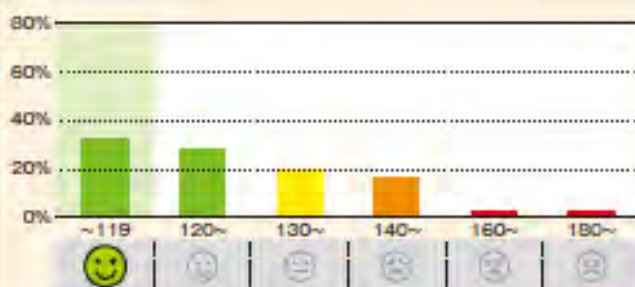
# 各検査項目のあなたの健康度を知ろう

## 血圧

### 収縮期血圧

心臓が収縮するときに、血管の内側にかかる圧力(最大血圧)を調べます。

あなたは100人中  
**16番目**です



### 拡張期血圧

心臓が拡張するときに、血管の内側にかかる圧力(最小血圧)を調べます。

あなたは100人中  
**33番目**です

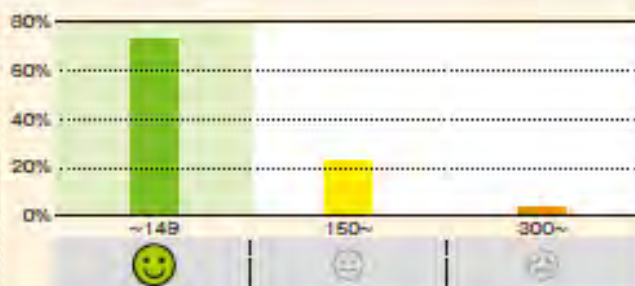


## 脂質

### 中性脂肪

血液中の中性脂肪の値を調べます。中性脂肪が過剰に増えると内臓脂肪がたまり、肥満や動脈硬化の原因になります。

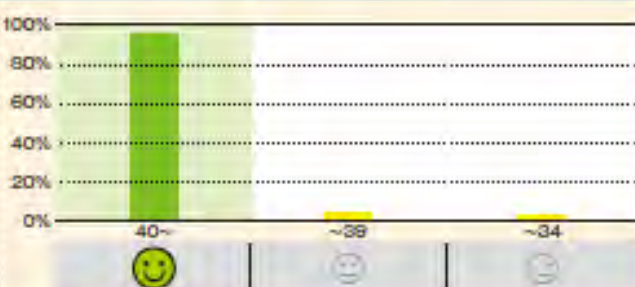
あなたは100人中  
**36番目**です



### HDLコレステロール

血液中のHDLコレステロール値を調べます。HDLは動脈硬化を防ぐ効果があることから、善玉コレステロールとも呼ばれます。

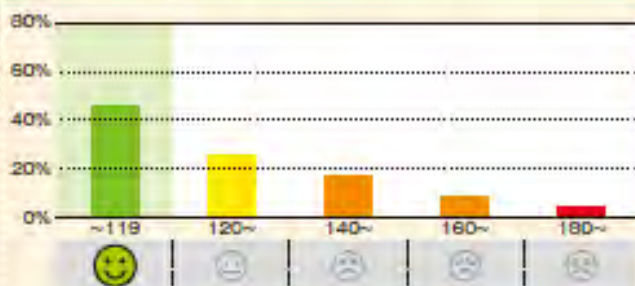
あなたは100人中  
**29番目**です



### LDLコレステロール

血液中のLDLコレステロール値を調べます。LDLは過剰に増えると動脈硬化を促進させるため、悪玉コレステロールとも呼ばれます。

あなたは100人中  
**34番目**です





- この順位やグラフは、マイヘルスレポートで集約したあなたと同じ年代・性別の健診データを基に作成しています。
- 左側の順位は、各検査項目の数値から見たあなたの健康度を、全体を100人とした場合に何番目かを示しています。順位は目安です。検査数値は高すぎても低すぎても注意が必要な場合があります。
- 右側のグラフは、あなたと同じ年代・性別の各検査数値の分布を表しています。マークはあなたの検査数値が当てはまる位置を示しています。

マークの見方



**基準値内**

今日の検査では異常ありません。



**保健指導レベル**

わずかに正常値を外れています。生活習慣改善が必要です。



**医療機関受診レベル**

治療を必要としています。医療機関を受診してください。



**早急に医療機関受診レベル**

危険な状態です。早急に医療機関を受診してください。

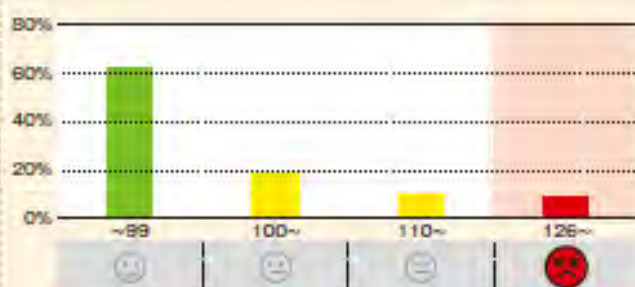
血糖

### 空腹時血糖

血液中のブドウ糖(血糖)の値を調べます。通常、血糖値は一定の範囲内で変動しますが、インスリンの作用が低下すると高血糖状態が続きます。

あなたは100人中

**92番目** です

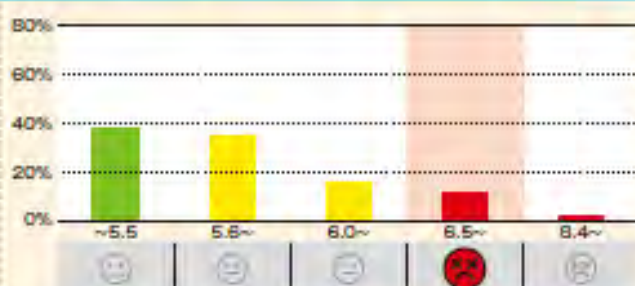


### HbA1c(グリコヘモグロビン)

高血糖状態が続くと血液中に生成されるHbA1cの値を調べます。過去1~2ヶ月の血糖値の平均的な状態がわかります。

あなたは100人中

**88番目** です



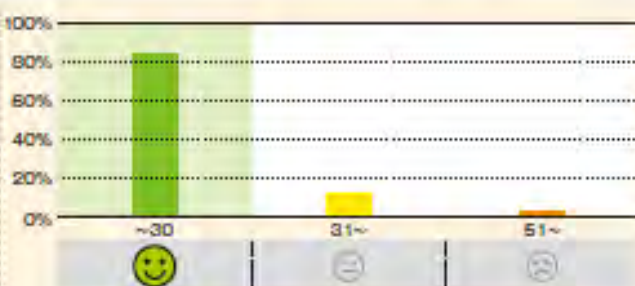
肝機能

### AST(GOT)

AST(GOT)は、肝臓や心臓、筋肉に多く存在する酵素です。これらの臓器に異常があると、血液中のAST(GOT)の値が高くなります。

あなたは100人中

**3番目** です



### ALT(GPT)

ALT(GPT)は肝臓に多く存在する酵素です。肝臓に異常があると、血液中のALT(GPT)の値が高くなります。

あなたは100人中

**14番目** です

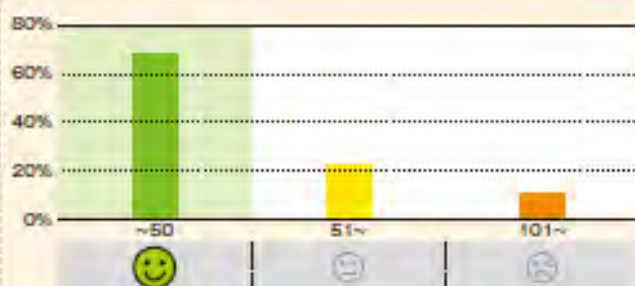


### γ-GT(γ-GTP)

γ-GT(γ-GTP)は、肝臓や腎臓に多く存在する酵素です。肝臓や胆道に異常があると、血液中のγ-GT(γ-GTP)の値が高くなります。

あなたは100人中

**5番目** です





あなたは

# 血糖

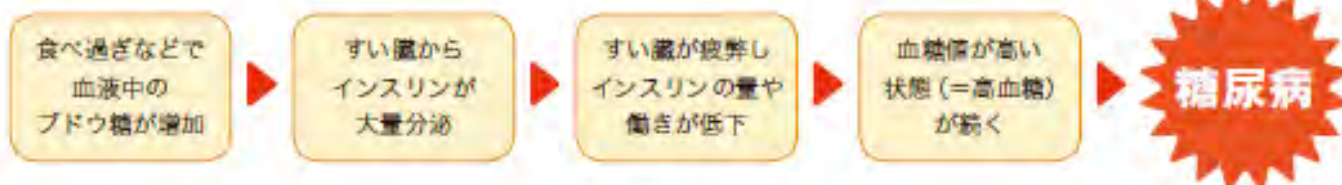
## に問題がありました

### 高血糖とは、血液中のブドウ糖が多い状態

食事などでとり入れたブドウ糖は血液に入り、インスリンというホルモンによって細胞内にとり込まれて、活動のためのエネルギー源などになります。

ところが、インスリンの量が十分でなかったり、働きが悪いと、ブドウ糖が細胞内にとり込まれずに血液にあふれた状態（＝高血糖）が続き、糖尿病\*となります。糖尿病は、血液にあふれたブドウ糖が全身の血管を傷つけ、さまざまな病気を引き起こす原因になります。

\*本記事では、生活習慣に起因する「2型糖尿病」について取り上げています。



### 自覚症状は、ほとんどなし

高血糖はほとんどの場合、特に自覚症状はありません。高血糖から糖尿病に移行すると、のどが渇く、トイレが近い、体がだるい、食べているのにやせてきた、などの症状が出る場合があります。

### 高血糖を放っておくと、大変危険！ 三大合併症

高血糖から糖尿病に移行し、これを放置した場合、深刻な合併症に見舞われるリスクが高まります。以下の3つの病気は「糖尿病の三大合併症」と呼ばれており、いずれも高血糖が続くことにより、細い血管が傷ついて起こります。

#### 糖尿病は足の切断の原因に 糖尿病性神経障害

感覚神経が障害され、熱さや痛みが鈍くなる。足のやけどやけがに気づかず手当てが遅れて重症化し、潰瘍や壊疽（体組織の腐敗による壊死）へと進行することもある。

#### 成人の失明の大きな原因に 糖尿病性網膜症

目の血管が傷つき、物が見えにくくなる。

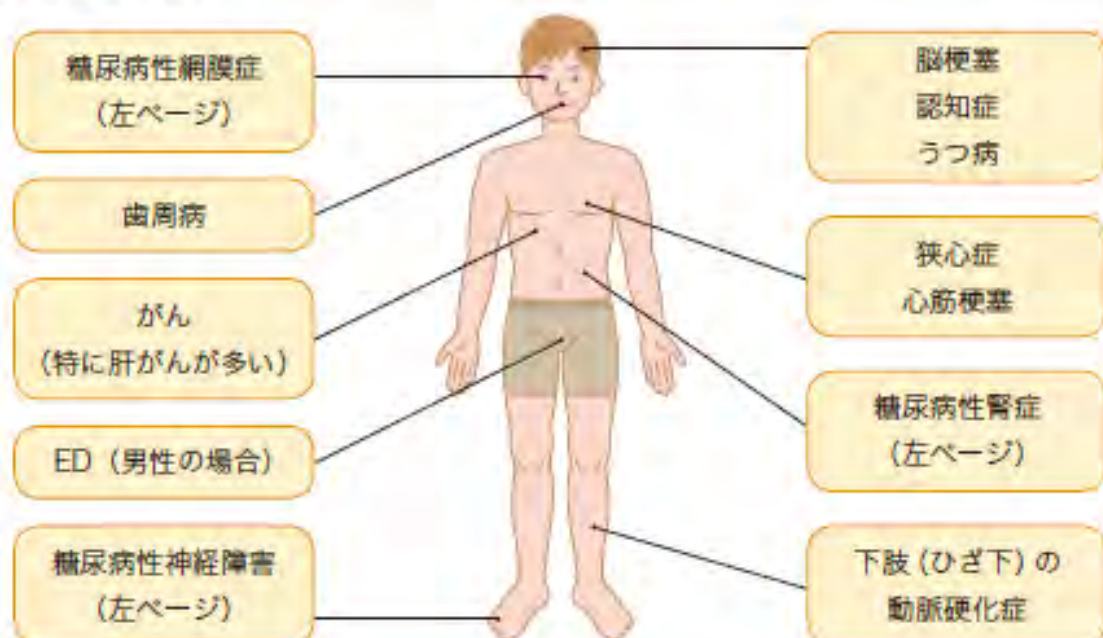
#### 人工透析の原因トップ 糖尿病性腎症

腎臓の機能低下により老廃物の排出に支障をきたす。



## 糖尿病は、ほかにもさまざまな合併症が

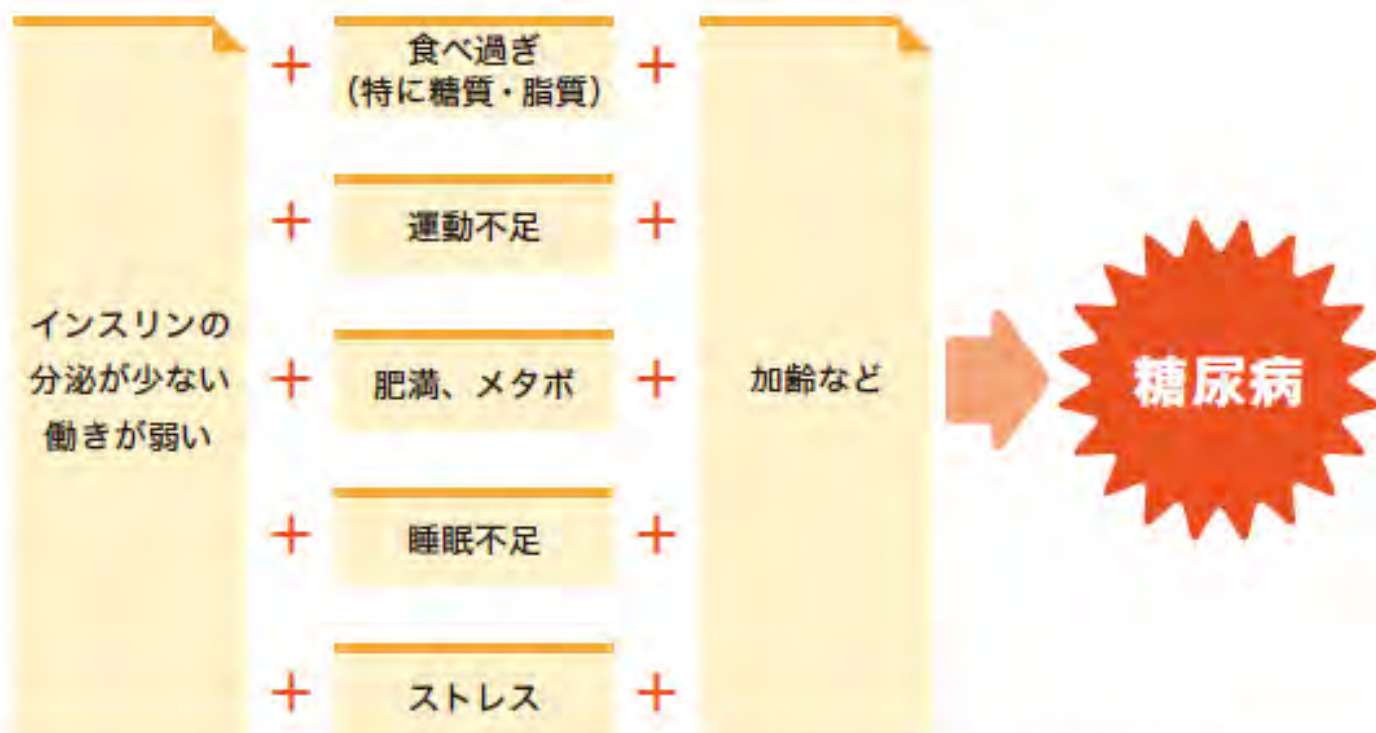
糖尿病は「三大合併症」(左ページ)だけでなく、ほかにも図のようなさまざまな合併症を引き起こすリスクが高まります。



## 糖尿病の原因とは?

生活習慣に起因する「2型糖尿病」は、日本の糖尿病患者の約9割を占めるとされています。中年期以降の病気とされてきた糖尿病ですが、現在は若いうちに発症する人も増加しています。

日本人は遺伝的にインスリンの分泌が少なかったり、働きが弱い人が多いといわれ、そこに、図のようなよくない生活習慣や加齢などの要因が加わって発症するとされています。





# 【 高血糖を改善するための食生活 】

## 高血糖を改善する食生活5ポイント

- 1 食べるときはゆっくりと、よくかんで腹八分目の量を心がける
- 2 栄養バランスに注意して食べる
- 3 野菜やきのこなど食物繊維が多い(糖質が少ない)料理を先に食べる
- 4 1日3食を規則正しく食べ、間食はできるだけしない
- 5 夜遅くや、寝る前には食べない

## 適正エネルギー量を守って1日3食、朝食もきちんととる

1日の食事は、下表のエネルギー必要量を目安にしてとりましょう。1食抜くと、その分、次の食事で食べ過ぎたり、間食が増えたりする傾向があるので、朝食を含む1日3食を規則正しくとるようにしましょう。

●男性が1日にとりたい推定エネルギー必要量(単位:kcal)

身体活動レベル	低い (I)	ふつう (II)	高い (III)
年齢	1日の大半を座って過ごす (デスクワーク中心など)	仕事や家事などで立ったり 座ったりしながら過ごす、 または運動習慣がある	立ち仕事や移動など体を 動かすことの多い職業、 または活発な運動習慣がある
18~49(歳)	2,300	2,650	3,050
50~69(歳)	2,100	2,450	2,800
70以上(歳)	1,850	2,200	2,500

※平均的な体型を基準に算出した目安の数値です。体重の変化や体格(BMI: 体重[kg]÷身長[m]÷身長[m]、25以上は肥満)を確認しながら調整してください。

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年版」

### 毎日、朝食をとる



朝食をとることで体内時計がリセットされ、脳と体が目覚めて生活リズムも整います。夜型の人でも、生活全体を見直して朝型生活を心がけましょう。

夕食は、  
早め  
軽め



就寝前2時間以内など、遅い時間に夕食をとると、とったエネルギーが消費されにくいいため、肥満につながりやすくなります。夕食は「早め」「軽め」を心がけましょう。



## 主食・主菜・副菜のそろったメニューに。和食中心がおすすめ

家で食事の用意をするときや、コンビニ・飲食店などでメニューを選ぶときは、「主食・主菜・副菜」をそろえるようにしましょう。栄養バランスが整いやすく、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。和食を中心にし、ごはんや魚や野菜などの低エネルギーのおかずを組み合わせるのがおすすめです。

### 副菜

野菜やいも類、海藻、きのこなどを中心にした料理。ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

- ・野菜をたっぷり。目安は、1食あたり両手のひらいっぱい(約100～150g)

### 主菜

魚・肉・大豆製品・卵などを中心にした料理。たんぱく質や脂質を多く含む

- ・肉より魚を選ぶと動脈硬化予防に
- ・肉類は低脂肪の種類や部位を選ぶか、脂肪を落とすような調理法で



### 主食

ごはんやパン、めん類などの穀類。炭水化物(糖質)が中心

- ・糖質が気になる人は、量を控えめに
- ・菓子パンは菓子類です。主食としてはNG!

具たくさん汁物を  
主菜・副菜がわりにしても  
OK!

## 糖質制限食は効果的?

ダイエットの一環として行う人がいる一方、高血糖、糖尿病対策としての有効性を期待して、ごはんやめん類など炭水化物の摂取量を極度に少なくする「糖質制限」に取り組む人が増えています。日本糖尿病学会では、糖質制限食を完全には否定していませんが、糖尿病に対する長期的な食事療法として極端な低糖質をすすめる根拠は、今のところ不十分としています。

血糖のコントロールは、「炭水化物をまったくとらない」といったやり方だけに頼らず、食生活だけでなく、運動や睡眠なども含めた生活習慣全般の改善を図っていくことが重要と考えられています。



# 糖の吸収を抑える 食物繊維たっぷりレシピ

さのこ類、海藻類、野菜類などに豊富に含まれる食物繊維は、  
糖質の吸収を抑える効果が期待できます。  
普段の食生活では不足しがちな食物繊維を手軽にとれるレシピを紹介します。

## すずきのソテーカポナータソース

### 材料【2人分】

すずき	2切れ (200g)
A	
塩	小さじ¼
黒こしょう	少々
にんにく	1かけ
玉ねぎ	¼個
なす	1本
セロリ	50g
パプリカ (赤)	¼個
B	
バルサミコ酢	大さじ1
はちみつ・トマトペースト	各小さじ2
しょうゆ	小さじ1
松の実	小さじ2
オリーブ油	小さじ2
黒こしょう	適量

### 作り方

- 1 すずきは身の厚いところに切り目を2本入れ、Aをふる。
- 2 にんにくはみじん切りにする。
- 3 玉ねぎは粗みじんに切り、なす、セロリ、パプリカは1.5cm角に切る。
- 4 フライパンにオリーブ油小さじ1とにんにくを入れて弱火で熱し、香りがたったら3を加えて中火で炒める。しんなりしたらBを加え、水分がなくなるまで炒め、松の実を加える。
- 5 別のフライパンに残りのオリーブ油を入れて中火で熱し、1の皮目を下にして焼く。焼き色がついてカリッとしたら裏返して焼く。
- 6 蒸籠に4を盛って5をのせ、黒こしょうをたっぷりかける。



### POINT

多種類の野菜を使ったソースによって、食物繊維がたっぷりとれます。魚の切り身の下にソースをしいて、皮のバリバリ感を味わいましょう。

エネルギー  
257kcal  
食物繊維  
1.3g  
(各1人分)



## POINT

中華料理でおなじみのきのこ「きくらげ」には、不溶性食物繊維がたっぷり含まれています。他の食材との食感の違いが楽しめます。



エネルギー  
85kcal  
塩分 0.6g  
(各1人分)

## きくらげと切り干し大根の エスニックサラダ

### 材料【2人分】

きくらげ(乾)	5g
切り干し大根	20g
にんじん	1/2本
水菜	40g
アーモンド	6粒
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
A 酢	大さじ1
ナンプラー・スイートチリソース・砂糖	各小さじ1

### 作り方

- 1 きくらげはぬるま湯に10分浸けて戻し、硬いところを除いて食べやすくちぎる。にんじんは皮をむいて短冊切りにする。
- 2 切り干し大根は水に10分ほど浸けて戻し、水けをしっかりしぼってざく切りにする。水菜もざく切りにし、アーモンドは粗く刻む。
- 3 鍋に湯を沸かし、1をさっとゆでてざるに上げる。
- 4 ボウルでAを混ぜ合わせ、2、3を加えて混ぜる。



# メタボを予防・改善するための運動

運動不足

は死亡リスクを高める!

運動不足は肥満の原因になるだけではありません。運動習慣がないと体力や持久力、筋力が低下します。すると、動くこと自体がおっくうになり、趣味や散歩などの外出の機会が減って生活の質の低下にもつながります。家に引きこもりがちになって、ふさぎ込みやすくもなります。

さらに、生活習慣病の発症リスクを増大させ、心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気にもかかりやすくなり、死亡リスクを高めることがわかっています。

厚生労働省の発表によると、運動不足は喫煙、高血圧に次ぐ死亡リスク要因の第3位となっています。運動不足による死亡数は年間約5万人にも上ります。

## リスク要因別の関連死亡者数（2007年）

厚生労働省健康局「健康日本21（第2次）」資料を基に作成



運動不足は  
死亡リスク要因の  
第3位!

将来的な病気や死亡リスクを下げるためにも、生活の質の向上のためにも、体を動かす習慣をつくりましょう!



## 体を動かす習慣をつくろう!

あなたは普段どのくらい体を動かしていますか？  
下記の例を参考にしながら、振り返ってみましょう。

参考：厚生労働省「アクティブガイド」



犬の散歩



庭の手入れ



自転車通勤



階段を使う



テレビを見ながら筋トレやストレッチ



歩いて買い物に行く



仕事の合間にストレッチ



歩いて子どもの送り迎え



最寄りの一駅前で降りて歩く

あてはまる習慣は継続しつつ、さらにプラスしていくと理想的です。  
ほとんどあてはまらないという人は、自分ができそうなものからスタートしましょう。



# 禁煙で健康を取り戻そう!

## タバコは感染症の重症化にもつながります

タバコはがんをはじめ、さまざまな病気の原因となることがわかっています。下記の病気のほかにも、免疫機能を低下させ、感染に対する抵抗力を弱めるため、インフルエンザや肺炎などの感染症にかかりやすく、重症化しやすいことも報告されています。

### がん

鼻腔・副鼻腔がん 口腔・咽頭がん  
喉頭がん 食道がん 肺がん  
肝臓がん 胃がん すい臓がん  
膀胱がん 子宮頸がん

### 循環系の病気

脳卒中 虚血性心疾患  
腹部大動脈瘤 末梢性の動脈硬化

### 呼吸器の病気

慢性閉塞性肺疾患 (COPD)  
呼吸機能低下 結核での死亡

### その他の疾患

ニコチン依存症 歯周病  
糖尿病

タバコを吸っていると  
なりやすくなる病気



### 妊娠・出産での 悪影響

早産  
低出生体重・胎児発育遅延

※参考：厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」

## 禁煙すると、直後からさまざまな健康改善効果があります

禁煙に遅過ぎることはありません。禁煙すると時間の経過とともに、右記のような効果があるといわれています。早ければ1カ月程度で、免疫機能が回復し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。



### 禁煙効果未来図

禁煙後

20分

血圧と脈拍が正常に



12時間後

血液中の一酸化炭素濃度が下がる

2~3週間後

心機能、肺機能が回復

1カ月~9カ月後

せき、息切れ、疲れやすさが改善  
感染症にかかりにくくなる

1年後

冠動脈疾患のリスクが半減

5年~

脳卒中リスクが非喫煙者と同じレベルに  
肺がん死亡率が喫煙者の半分に



## 禁煙外来などを利用して禁煙にチャレンジしましょう



喫煙が習慣になっている人は、「ニコチン依存症」に陥っていると考えられます。

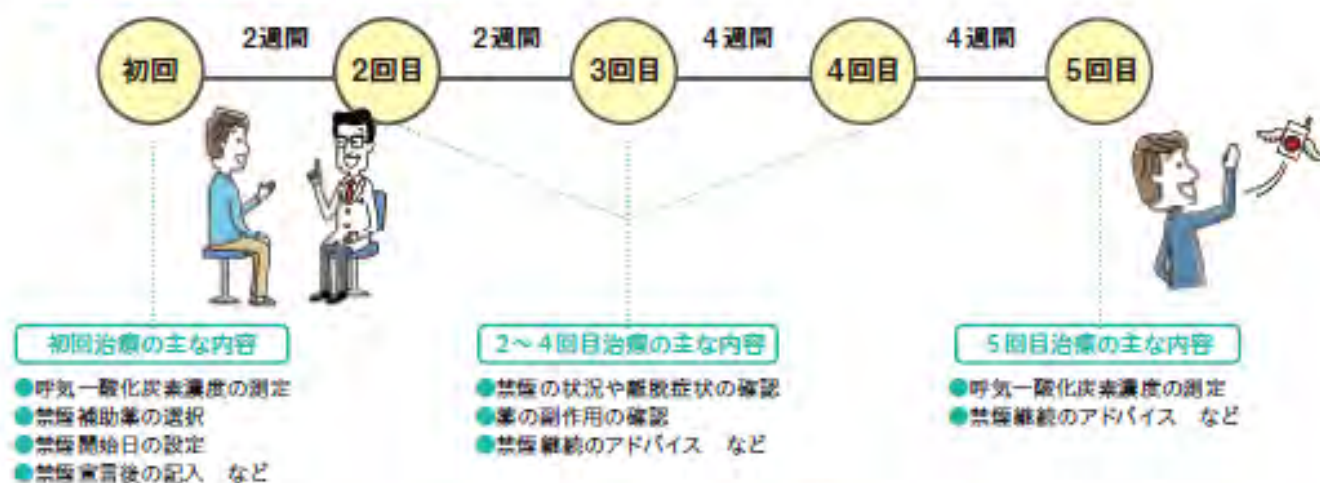
そのため、タバコをやめようとする、イライラや頭痛、集中力の低下などの離脱症状が現れ、禁煙の継続が難しくなってしまうのです。そんなとき、医師による禁煙指導や薬物療法を受けられるのが禁煙外来です。禁煙補助薬を用いることで、離脱症状が軽減できます。

### 禁煙外来での治療の流れ

禁煙外来では、のみ薬やニコチンパッチ（下記参照）などの禁煙補助薬で治療が行われます。一定の条件を満たしている場合は、健康保険で禁煙治療を受けることができます。禁煙治療に健康保険が使える医療機関情報は、日本禁煙学会のホームページに掲載されています。

- 特定非営利活動法人 日本禁煙学会 禁煙治療に保険が使える医療機関情報  
<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

### ■ 12週間・5回の通院が一般的



### 「オンライン禁煙外来」も活用を

PCやスマートフォンなどを利用してオンライン上で受診できる、オンライン禁煙外来もあります。禁煙治療薬は自宅へ配送され、薬局へ行く手間もかかりません。

## 禁煙補助薬には、市販されているものもあります

禁煙補助薬には、のみ薬のほか、ニコチンパッチ、ニコチンガムがあります。

バレニクリン (商品名: チャンピックス)	ニコチンを含まないのみ薬。喫煙による満足感も抑制する。医師の処方が必要。
ニコチンパッチ	ニコチンを皮膚から吸収させる貼り薬。薬局・薬店で購入できるものもある。
ニコチンガム	口の中の粘膜からニコチンを吸収させるガム製剤。薬局・薬店で購入できる。

加熱式タバコもNGです

加熱式タバコの主流煙にも、ニコチンや発がん性物質が含まれていることがわかっています。まだ明らかになっていない健康影響が出るおそれがあるため、加熱式タバコも吸うのはやめましょう。加熱式タバコの喫煙者も禁煙外来での治療を受けることができます。



## ご存じですか **ジェネリック医薬品**

ジェネリック医薬品を使用されていますか？

ジェネリック医薬品とは、新薬の特許が切れた後に販売される、  
新薬と同等の「品質」「有効性」「安全性」を持つ薬のことで、  
新薬よりも価格が安く、医療費の負担を軽減することができます。

POINT 1



### 新薬と同じ有効成分

ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分を  
同じ量含みます。効き目は同じで、新薬よりも  
やすく改良されているものもあります。

POINT 2



### 新薬よりも低価格

ジェネリック医薬品は、新薬のように莫大な開発  
費用がかからないため、新薬よりも低価格で、  
経済的な負担を軽減することができます。

POINT 3



### 厚生労働省が承認

ジェネリック医薬品は、厚生労働省が定めた厳  
しい品質基準をクリアし、新薬と同等の有効性、  
安全性、品質であると承認された薬です。

POINT 4



### 希望するときは医師や薬剤師に相談

ジェネリック医薬品は、医師の処方箋にした  
がって調剤される処方薬です。希望するときは、  
医師や薬剤師に相談してみましょう。

**ジェネリック医薬品を使用することは、  
個人の医療費の負担を軽減するばかりでなく、  
増え続ける国民医療費を抑え、  
社会保障制度を守ることもつながる大切なことです。**



### わからないことは「家庭の医学大全科」で調べてみよう

病気のこと、健康のこと、何か気になることがあれば、下記のサイトを調べて  
みましょう。各分野の専門医師を中心とした総勢600名を超える執筆陣による  
2,600項目以上の病気解説を調べられるほか、ヘルスケアニュースとして、  
健康・医療に関するトピックが、定期的に配信されています。

【家庭の医学大全科】 <https://katei-igaku.jp/mhr>

