

104-0061

東京都中央区銀座1-13-10

法研 一子 様

010311200013#



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。



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 一子さんの健診結果を判定します

あなたの総合評価は

**記載の検査結果は
問題ありません。**

これからも良い生活習慣を続けましょう。

あなたの健康度は

100人中4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			各検査 の 基準値	あなたの健康リスク		
		2020 05/15	2019 06/04	2018 08/30		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]	71.4	72.0	71.5	男~84.9 女~89.9	男85.0~ 女90.0~	—	—
	体重 [kg]	45.5	46.7	45.8	△	—	—	—
	BMI	18.2	18.7	18.3	~24.9	25.0~	—	—
血圧	収縮期血圧 [mmHg]	110	111	111	~129	130~	140~	160~
	拡張期血圧 [mmHg]	75	76	76	~84	85~	90~	100~
血糖	空腹時血糖 [mg/dℓ]	80	79	75	~99	100~125	—	126~
	HbA1c [%]	4.8	4.9	5.1	~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]	75	78	77	~149	150~	300~	500~
	HDL コレステロール [mg/dℓ]	50	51	50	40~	~39	—	—
	LDL コレステロール [mg/dℓ]	93	95	90	~119	120~	140~	180~
	Non-HDL コレステロール [mg/dℓ]				~149	150~	170~	210~
肝機能	AST (GOT) [U/ℓ]	20	20	21	~30	31~	51~	—
	ALT (GPT) [U/ℓ]	20	20	21	~30	31~	51~	—
	γ-GT (γ-GTP) [U/ℓ]	20	20	22	~50	51~	101~	—
腎機能	尿蛋白	(-)	(-)	(-)	(-)	(±)	—	(+)~
	血清クレアチニン [mg/dℓ]				△	下記eGFR値参照		
	eGFR [ml/min/1.73㎡]				60.0~	~59.9	—	~44.9
喫煙	喫煙	無	無	無	△	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。

⇒ 今回の健康診断では、あなたの血圧値は正常域の範囲にありました。引き続きご自身の身体の状態を確認するために、これからも健康診断を受診しましょう。


血糖

⇒  今後も継続して健康診断を受けてください。

⇒ 今回の健康診断では、糖尿病の検査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、これからも健康診断を受診しましょう。


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。


⇒ 今回の健康診断では、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、これからも健康診断を受診しましょう。

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。


⇒ 今回の健康診断では、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、これからも健康診断を受診しましょう。

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。


⇒ 今回の健康診断では、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、これからも健康診断を受診しましょう。

肝機能

⇒  今後も継続して健康診断を受けてください。

⇒ 今回の健康診断では、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康診断を受診しましょう。

腎機能

⇒  今後も継続して健康診断を受けてください。

⇒ 今回の健康診断の結果、尿蛋白は陰性であることが分かりました。今回の結果では、慢性腎臓病を疑う尿の異常(尿蛋白)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、これからも健康診断を受診しましょう。

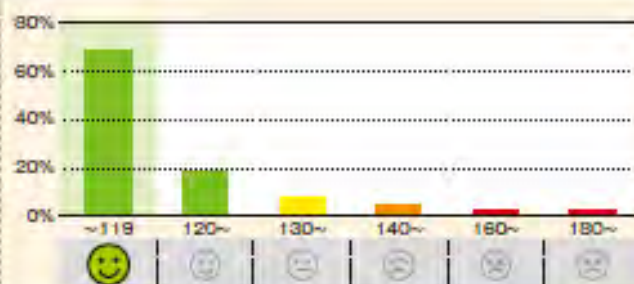
各検査項目のあなたの健康度を知ろう

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
49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
71番目です

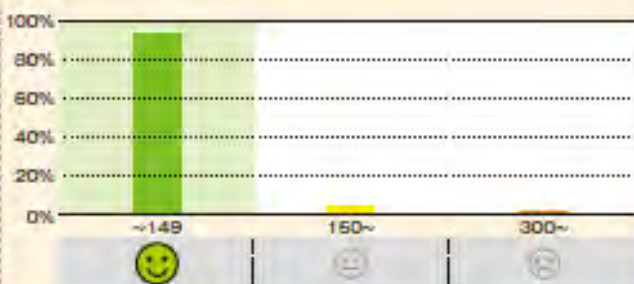


脂質

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。

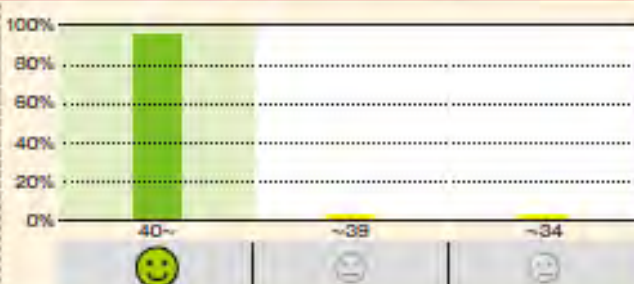
あなたは100人中
63番目です



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。

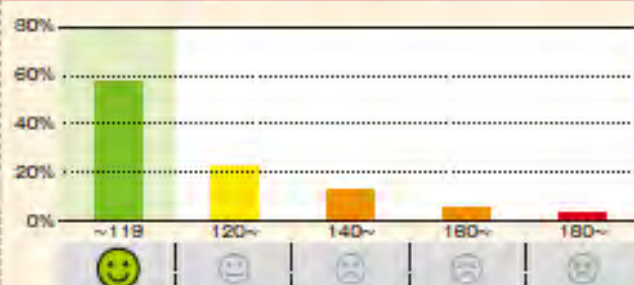
あなたは100人中
94番目です



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
21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。

マークの裏方



基準値内

今回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

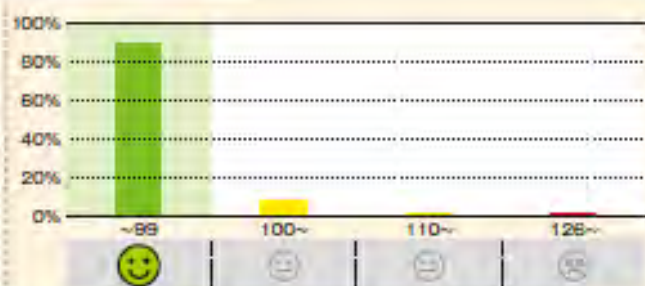
危険な状態です。早急に医療機関を受診してください。

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。

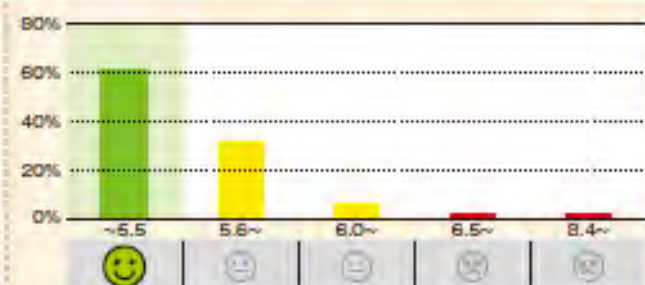
あなたは100人中
14番目です



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
2番目です

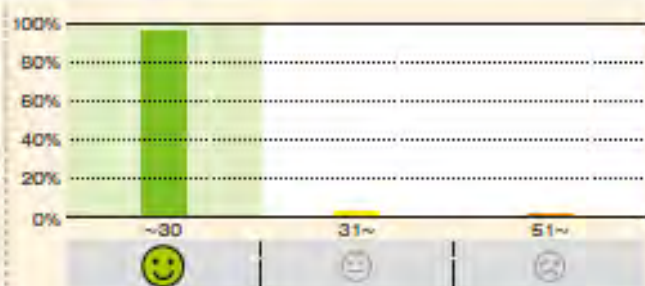


肝機能

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。

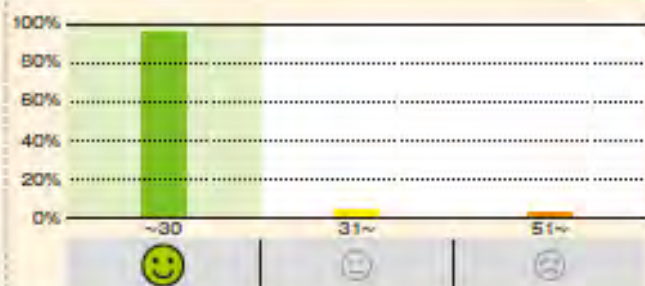
あなたは100人中
67番目です



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。

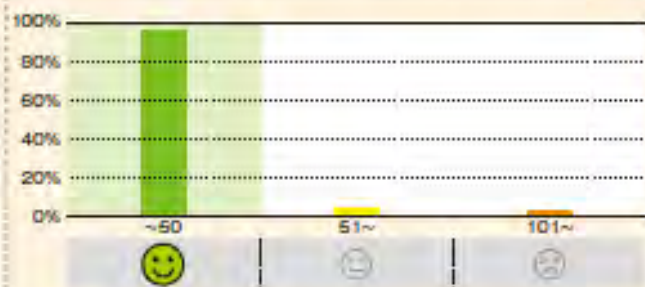
あなたは100人中
83番目です



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
66番目です



メタボ

あなたは、今回の健診では問題ありませんでしたが

について、改めて

知っておきましょう!

あなたは、今回の健診では問題はありませんでした。しかし、油断は禁物です。
加齢によりおなか周りに脂肪がつきやすくなると、
生活習慣病の原因となるメタボ (=メタボリックシンドローム) の危険性が高まります。
今のうちから、メタボについて正しい知識をもち、予防に努めましょう!

メタボの診断基準

内臓脂肪型肥満

おへその位置での腹囲が

女性 **90**cm 以上
(男性 85cm 以上)



+

高血圧

収縮期 (最大) 血圧
130mmHg 以上

拡張期 (最小) 血圧
85mmHg 以上

上記のいずれか、または両方

高血糖

空腹時血糖
110mg/dL 以上

または
HbA1c
6.0% 以上 (NGSP 値)

脂質異常

中性脂肪
150mg/dL 以上

HDL コレステロール
40mg/dL 未満

上記のいずれか、または両方

これら3項目のうち**2項目以上**があてはまると
メタボリックシンドローム

1項目だと予備群です

メタボを放置すると？

メタボの状態が続くと、血管が傷ついて、自覚症状がないまま動脈硬化が急速に進行します。高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が進行し、虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症）や脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）などの重篤な病気の発症リスクを高めてしまいます。

また、メタボは認知症や抑うつ、歯周病、そして寝たきりにつながりやすいロコモティブシンドローム（ロコモ・運動器症候群）などとの関連も指摘されています。



メタボは心疾患の発症危険度をこんなに高める！

肥満、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの危険因子が複数重なると、心筋梗塞や狭心症といった虚血性心疾患の発症リスクが高くなることがわかっています。危険因子1つでも約5倍、危険因子3つ以上では約36倍も心疾患の発症リスクが高まります。

危険因子を持たない人を
心疾患の発症リスク1とした場合…



メタボを予防するための食生活

「どの時間帯に・何を食べるか」がポイント

朝食

炭水化物+たんぱく質
を意識して、必ず食べる



朝食を食べることで、体内時計がリセットされ、生活リズムが整って、代謝が高まります。朝食は必ず食べるようにしましょう。

脳のエネルギー源である炭水化物（ごはん・パンなど）に、筋肉量を増やすたんぱく質（肉・魚・卵・納豆など）をプラスすると、体温が上昇し、1日の消費エネルギーが増えます。

昼食

ボリュームのある料理も OK！
「主食」「主菜」「副菜」をそろえる



昼は最も代謝のよい時間帯なので、比較的高エネルギーな料理を食べてもよいでしょう。ただし、丼ものやカレーライス、ハンバーガーなどの一品料理だと栄養バランスが偏りがちに。

主食（ごはん・パンなど）、主菜（肉・魚など）、副菜（野菜など）がバランスよくとれる定食メニューなどがおすすめです。

お酒は適量を守りましょう

アルコールは体に蓄えられないので太らないと思われがちですが、中性脂肪を増やす働きがあり、飲み過ぎれば肥満の原因に。また、飲み過ぎは血糖値や血圧にも悪影響を及ぼし、良質な睡眠の妨げとなります。

一般的に、女性は男性に比べて体や肝臓が小さいため、アルコールを分解する能力が低くなっています。女性の飲酒の適量は純アルコール量換算で1日あたり10～13g程度（男性は20g程度）です。

妊娠中・授乳期は禁酒を

妊娠中の飲酒は、胎児の成長発達を阻害し、授乳期の飲酒も母乳を経由して乳児に影響を及ぼす危険性があります。ノンアルコール飲料に切り替えるなどして、禁酒しましょう。



メタボを予防するには、適切な食習慣を送ることが大切です。
「いつ・何を食べるか」を工夫することで、太りにくい体をつくりましょう。



間食

時間帯とエネルギーに
注意

間食をとる場合は、時間帯とエネルギー量に気をつけましょう。脂肪をためにくい14～16時ごろに、200kcal程度までが目安です。

200kcalのおやつ＝どらやき1個、ショートケーキ半切れ、せんべい3～4枚など

どうしても夕食が遅くなる場合は……



残業などで夕食が20時以降になってしまうときは、夕食を2回に分けて食べる分食がおすすめ。血糖値が上がりにくい17～18時ごろに、おにぎりやパンなどの主食を食べておき、帰宅後に魚などの主菜や野菜のおかずを食べましょう。

夕食

できれば20時ごろまでに！
低脂肪＋食物繊維たっぷり



夜遅い夕食は血糖値の上昇度が高く、その後の活動量も少ないため、脂肪をため込みやすくなります。できれば20時ごろまでに夕食をとりましょう。

糖質・脂質は控えめにして、血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維多めのメニューがおすすめです。

塩分 のとり過ぎにも注意

日本人は、1日の食塩摂取目標量6.5g未満（男性は7.5g未満）よりも平均で3g程度多くとっています。今回の健診であなたは高血圧ではありませんでしたが、塩分のとり過ぎは今後の高血圧や胃がんのリスクとなるため、今のうちから減塩に努めましょう。

減塩を実行するための工夫

- ・だしをきかせて薄味に慣れる
- ・麺類のスープは残す
- ・香辛料や酢を使って塩を減らす
- ・加工食品を食べ過ぎない
- ・ハーブや香味野菜で風味アップ



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!

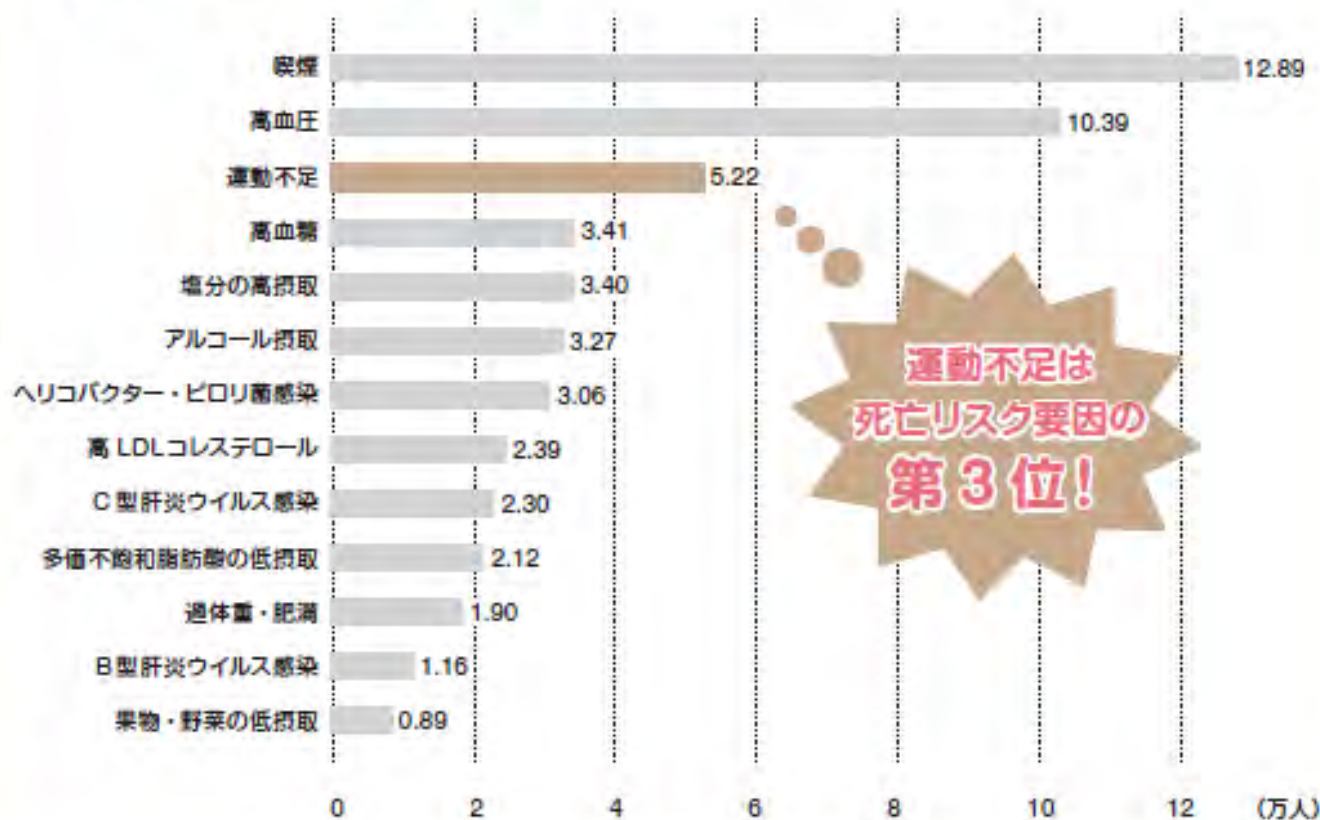
運動不足は肥満の原因になるだけではありません。運動習慣がないと体力や持久力、筋力が低下します。すると、動くこと自体がおっくうになり、趣味や散歩などの外出の機会が減って生活の質の低下にもつながります。家に引きこもりがちになって、ふさぎ込みやすくもなります。

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



家事の合間に「ながら体操」



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。

子宮頸がん検診、乳がん検診 を受けましょう

20代から受けよう！ 子宮頸がん検診

子宮がんには、子宮頸部にできる「子宮頸がん」と、子宮体部にできる「子宮体がん」があり、健診では主に子宮頸がんの検査が行われます。子宮頸部を器具などでこすって細胞を採取し、顕微鏡で調べます。簡単でほとんど痛みもなく、ごく初期のがんや、がんになる前の段階で見つけることができますとされています。

多くの自治体では、一定の年齢（20歳以上など）の人に子宮頸がん検診の無料クーポンを配布しています。早期に発見できれば治りやすいがんなので、積極的にがん検診を受けましょう。

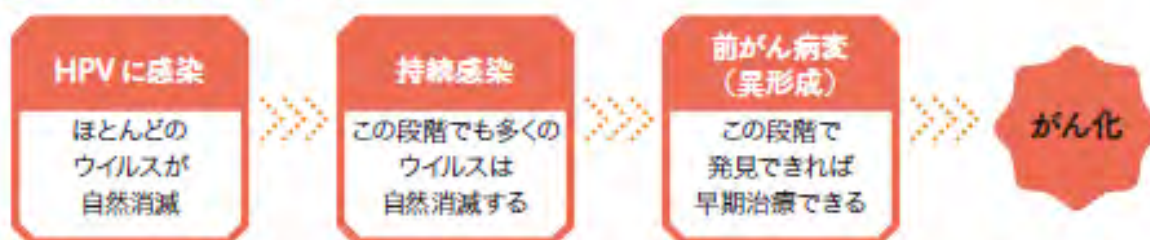


子宮頸がんの発症のピークは30代です。国では20歳以上を対象に、「2年に1回、子宮がん検診の受診」を推奨しています。

子宮頸がんの主な原因はHPV（ヒトパピローマウイルス）の感染

HPVは、女性の約8割が生産に一度は感染するといわれる、ありふれたウイルスです。子宮頸がんの原因となるのは、そのなかの「ハイリスク型」といわれるHPVです。感染しても免疫などの働きによって、ほとんどは自然に治りますが、一部はがん化します。ハイリスク型のHPVに感染した人のうち、がんが発生するのは1000分の1といわれていますが、がんに進んでしまうと命に関わることもあり、また、命は助かっても「妊娠」に影響を及ぼします。がんになる前の段階で発見するために、検診を定期的にかけておくことが大切です。

●感染からがん化するまで



40歳以上は受けよう！ 乳がん検診

乳がんは乳房にある乳腺にできるがんです。罹患者（新たにがんと診断された人）は年間約7万6,000人（2014年^{※1}）で、女性がかかるがんの第1位です。

多くの自治体では、乳がん検診として、一定の年齢（40歳以上など）の人にマンモグラフィ（乳房X線検査）の無料クーポン券を配布しています。罹患者数は多いのですが、発見がごく早期（0期）ならほぼ100%、しこりが2cm以下で転移のない1期なら90%近くの人が治っています。早期発見につながる検診^{※2}を受けることが大切です。

※1 国立がん研究センターがん対策情報センター「がん登録・統計」より

※2 マンモグラフィによる検診は、日本人女性に多い「腺癌乳癌」の人の乳がんを見つけるのが得意です。また、乳腺が密集している閉経前の人は、超音波検査の併用も検討しましょう。

乳がんの発症のピークは40代後半です。国では40歳以上を対象に、「2年に1回、乳がん検診（マンモグラフィ）の受診」を推奨しています。

乳がんの自己検診法

乳がんは自分で触って発見できることもあるがんです。

乳がんの患者さんの多くが、自分で異常に気づいて医療機関を受診しています。

月に1回、月経後の乳房が柔らかい時期に、閉経後の人は日を決めて、行いましょう。

1

鏡の前に立ち、両腕を上げて、左右の乳房の形や大きさに変化がないか、皮膚のへこみやひきつれはないか、乳首がへこんでいたり、乳輪にただれができていないかを調べる。



2

乳首をつまんで血液や黄色い分泌物が出ないかを調べる。



3

チェックする側の腕を上げ、もう片方の手で乳房をまんべんなく触ってしこり（梅干しの種のような硬いもの）がないかを調べる。乳房を指先でつまんでしまうとすべてがしこりのように感じるので、4本の指のはらで軽く押さえながら、右図の矢印の向きにすべらせるように触る。わきの下も忘れずに。



効きめや安全性は新薬と同等で「安い」 ジェネリック医薬品を使ってみませんか

価格が新薬より安い

ジェネリック医薬品は新薬の特許が切れた後に、新薬と同じ主成分を用いて作られた医薬品のことです。薬の開発費用が少なくすむため、新薬より価格が安いのがメリットです。

効きめや安全性が新薬（先発医薬品）と同等

ジェネリック医薬品は国で定められた試験を実施しており、厚生労働省の資料には、「主成分の血中濃度の推移が先発医薬品と同等であることにより、有効性と安全性の両方の観点から、治療学的に同等であることを確認している」と明記されています。効きめや安全性が新薬と同等であることは、国が認めています。

※ただし、アレルギーのある人は、新薬、ジェネリック医薬品を問わず、主成分以外の添加物の中でアレルギーを起こすものがあるかもしれませんので、医師や薬剤師に相談しましょう。

■ 医薬品の分類

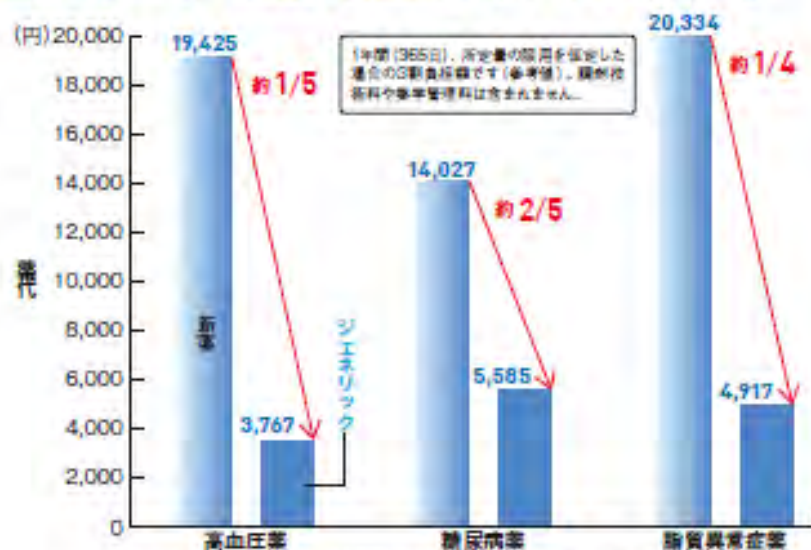


国は、「2020年9月末までに後発医薬品の使用割合を80%とする（経済財政運営と改革の基本方針2017）」との目標を掲げています。

長く使い続ける薬ほど、「安さ」が明らかに

高血圧や糖尿病などの生活習慣病では、多くの新薬に対してジェネリックが使えるようになってきました。生活習慣病の多くの薬は、長く使い続けることになるため、新薬を使い続けた場合と、ジェネリックを使い続けた場合とでは、負担額に明らかな差が生じます（グラフ）。薬代の負担が安くなれば、生活習慣病など長引きがちな治療も続けやすくなります。

■ ジェネリックへの変更で負担額が5分の1になるケースも



出典：日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会ホームページ [かんじゅさんの專欄]

こうしてジェネリックを使いましょう

薬局や医療機関の窓口で、口頭で「ジェネリックをお願いします」と伝える

窓口で直接言うのはちょっと……という場合は、医療機関で健康保険証を出すとき、薬局で処方せんを渡すときに、一緒に健康保険組合などが配付している「ジェネリック医薬品お願いカード」や「ジェネリック医薬品お願いシール」などを提示しましょう。

※薬によっては、まだ特許が切れていないなど、ジェネリックがないものもあります。



ジェネリックに積極的な薬局や医療機関を「かかりつけ」にする

かかりつけ薬局や医療機関を決め、ジェネリック希望を伝えておけば、毎回、可能であればジェネリックを処方してもらえます。

※日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会ホームページ「かんじゃさんの薬箱」(下記)で検索できます。

かんじゃさんの薬箱 <http://www.generic.gr.jp>



長期間服用分の処方には、ジェネリックの「お試し調剤」も

生活習慣病など長期間服用する薬を、新薬からジェネリックに変更するのが不安な場合には、「お試し調剤」というしくみがあります。例えば4週間分のうち1週間分だけを、「試し」にジェネリックにもらい、その後、残り分もジェネリックでもらうか、あるいは新薬に戻すかを決めればよいのです。

「お試し調剤」について詳しくは、薬剤師さんによく確認してください。



ジェネリックを使った人の約7割が「安さ」を実感

処方せんをもって調剤薬局を訪れた人に尋ねた結果、ジェネリックを処方してもらった人の約7割が、「とても安くなった」「それなりに安くなった」と答えました。

また、約7割の人が「今までに新薬からジェネリックに変更した薬がある」と回答。その変更のきっかけとして約7割の人が「薬剤師からの説明」を挙げました。

受診したら、薬を出してもらおう薬剤師さんによく相談してジェネリックを使いましょう。

■ ジェネリックへの変更による薬局窓口での薬代の負担感



出典：厚生労働省「平成28年度診療報酬改定の結果検証に係る特別調査（平成29年度調査）
後発医薬品の使用促進策の影響及び実施状況調査報告書」

医療機関には上手にかかりましょう

人口の高齢化とともに国民医療費は増大を続けていますが、上手に医療機関にかかることで、医療費は節約することができます。医療費を節約すれば、家計にやさしいことはもちろん、国の財政を助けることにもなります。そのためのポイントを押さえておきましょう。

POINT 1



POINT 1 受診は診療時間内に

医療費が割増しになる「診療時間外」「休日」「深夜」の受診は、やむを得ない場合だけにしましょう。

POINT 2



POINT 2 大病院は紹介状をもらってから受診

紹介状をもたずに200床以上の医療機関を受診すると、特別料金が加算されることがあります。

POINT 3



POINT 3 はしご受診をやめる

同じ病気で、複数の病院を受診する「はしご受診」は医療費がかさみ、検査や投薬も繰り返されれば体にも負担になります。

POINT 4



POINT 4 保険が適用されないケースで保険証を使わない

健康保険の適用範囲に注意しましょう。特に、保険適用の範囲が限定されている、柔道整復師の施術では注意しましょう。

何よりも健康であることが、一番の医療費の節約になります。
日頃から健康的な生活習慣を心掛けましょう。



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>

