

●●●●株式会社

112

▲▲▲▲部

法研 研太 様

108031200001#



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
本館ビル

法研 研太さんの健診結果を判定します

あなたの総合評価は

**医療機関受診
レベル**です

精密検査や医師の診断を受けましょう。

あなたの健康度は

100人中 89番目です

※健診結果、喫煙状況などをポイント化し、比較用の集計データを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。

各数値や記号が結果です。結果により、右記が表示されます。

😊 基準値内 😊 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

検査項目 [単位]	あなたの健康リスク						基準値	
	2019 6/20		2020 5/31		2021 5/15			
肥満	腹囲 [cm]	85.0	😞	87.4	😞	90.2	😞	😊 男:~84.9 😊 女:~89.9 😞 男:85.0~ 😊 女:90.0~
	体重 [kg]	48.1		52.4		52.0		—
	BMI	19.4	😊	21.1	😊	21.0	😊	😊 ~24.9 😞 25.0~
血圧	収縮期血圧 [mmHg]	130	😞	132	😞	132	😞	😊 ~129 😞 130~139 😞 140~159 🚫 160~
	拡張期血圧 [mmHg]	84	😊	84	😊	91	😞	😊 ~84 😞 85~89 😞 90~99 🚫 100~
血糖	空腹時血糖 [mg/dL]	85	😊	91	😊	102	😞	😊 ~99 😞 100~125 🚫 126~
	HbA1c [%]	5.1	😊	5.2	😊	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]	40	😊	46	😊	54	😊	😊 ~149 😞 150~299 😞 300~499 🚫 500~
	HDL コレステロール [mg/dL]	69	😊	56	😊	79	😊	😊 40~ 😞 ~39
	LDL コレステロール [mg/dL]	257	🚫	246	🚫	162	😞	😊 ~119 😞 120~139 😞 140~179 🚫 180~
	Non-HDL コレステロール [mg/dL]							😊 ~149 😞 150~169 😞 170~209 🚫 210~
肝機能	AST (GOT) [U/L]	19	😊	17	😊	25	😊	😊 ~30 😞 31~50 😞 51~
	ALT (GPT) [U/L]	12	😊	11	😊	24	😊	😊 ~30 😞 31~50 😞 51~
	γ-GT (γ-GTP) [U/L]	16	😊	15	😊	19	😊	😊 ~50 😞 51~100 😞 101~
腎機能	尿蛋白	(-)	😊	(-)	😊	(-)	😊	😊 (-) 😞 (±) 🚫 (+)~
	血清クレアチニン [mg/dL]	0.73		0.74		0.65		—
	eGFR [mL/min/1.73m ²]	69.2	😊	67.7	😊	78.0	😊	😊 60.0~ 😞 45.0~59.9 🚫 ~44.9
喫煙	喫煙	無	😊	有	😞	有	😞	—

※「あなたの健康リスク」の判定基準は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」に準拠しています。

※空欄は検査結果がない項目です。

あなたへの健康アドバイス

血 圧



生活習慣改善努力をしたうえで
数値改善しないなら、
医療機関を受診してください。

血圧が高い状態です。望ましいレベル（収縮期～119 かつ 拡張期～79）の人と比べ、約3倍、脳卒中や心臓病にかかりやすいことがわかっています。

生活習慣を改善のうえ、再検査を受けてください。また、糖尿病、慢性腎臓病、心血管病の方は、早急にかかりつけの医療機関に相談してください。

血 糖



生活習慣の改善を！
リスクの重複等があれば
精密検査を受けてください。

正常よりやや高い状態です。本格的な糖尿病にならないためにも、食事の改善や運動に取り組むことが大切です。次の健診で、血糖値の変化を確認してください。

高血圧や脂質異常症等ほかのリスクを持っていたり、血縁者に糖尿病の人がいる場合は、医療機関等でブドウ糖負荷試験等の精密検査について相談することをおすすめします。

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。

正常域でした。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。

正常域でした。これからも健診を受診しましょう。

LDLコレステロール



生活習慣改善努力をしたうえで
数値改善しないなら、
医療機関を受診してください。

悪玉コレステロールが高いことがわかりました。一般的にLDL100mg/dL未滿の人と比べて約1.5倍～2倍、心筋梗塞や狭心症になりやすいことがわかっています。

脂肪の多い肉などを控え、青魚などにするほか、コレステロールの多い食品を控えることをおすすめします。受診日から3～6カ月後には再検査を受けてください。

肝 機 能



今後も継続して健康診断を
受けてください。

正常域でした。これからも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。

正常域でした。これからも健診を受診しましょう。

がんリスクチェックのご案内

国立がん研究センターでは、生活習慣、健診結果、治療状況等で循環器系の病気やがん罹患するリスクを算出するWEBサイトを運営しています。ご関心のある方は、こちらの二次元バーコードからご利用ください。



年代別
ランキング

50~54歳の
男性

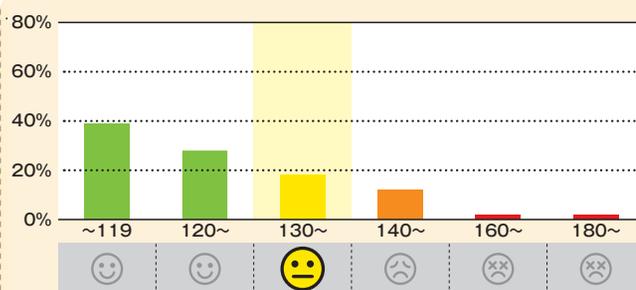
同年代・同性と比較した あなたの健康度

血圧

収縮期血圧

心臓が収縮するとき、血管の内側にかかる圧力(最大血圧)です。

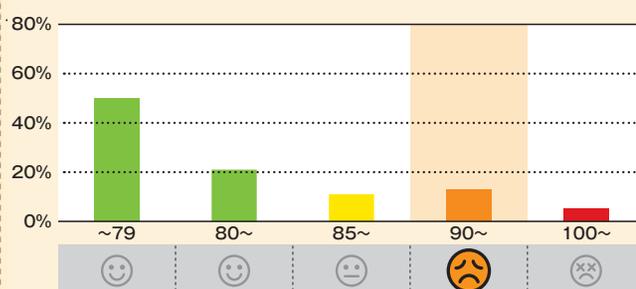
あなたは100人中
74番目です



拡張期血圧

心臓が拡張するとき、血管の内側にかかる圧力(最小血圧)です。

あなたは100人中
86番目です

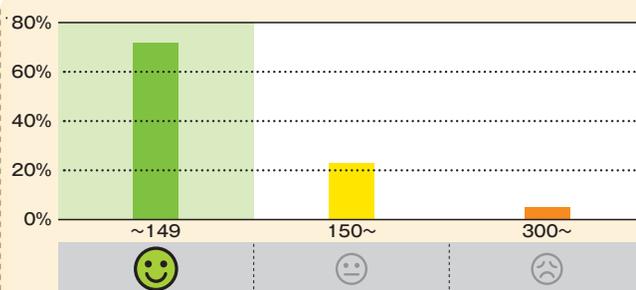


脂質

中性脂肪

中性脂肪が過剰になると動脈硬化の原因になります。

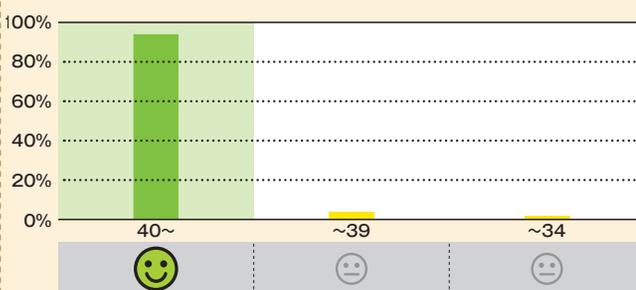
あなたは100人中
10番目です



HDLコレステロール

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。

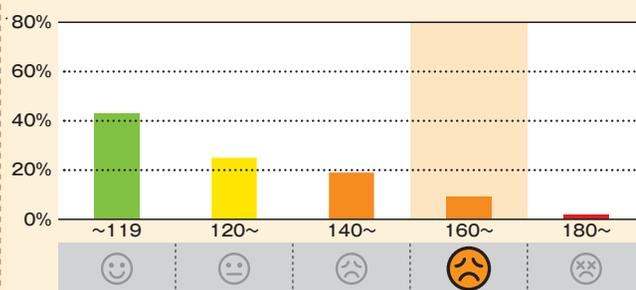
あなたは100人中
12番目です



LDLコレステロール

LDLが過剰にな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
88番目です



- この順位やグラフは、あなたと同じ年代・性別の健診データと比較して作成しています。
- 左側の順位は、各検査項目の数値からみたあなたの健康度を、比較している集団を100人とした場合に何番目かとして示しています。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、比較している集団における判定の分布を表しています。着色されたマークはあなた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

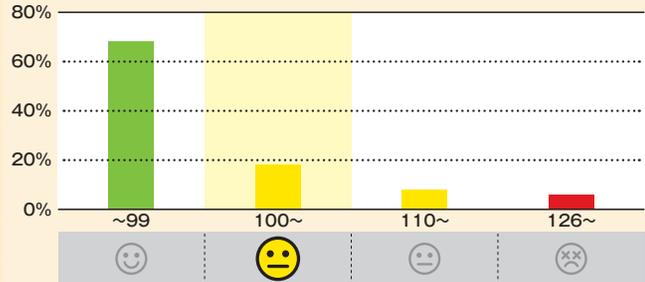
危険な状態です。早急に医療機関を受診してください。

血糖

空腹時血糖

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。

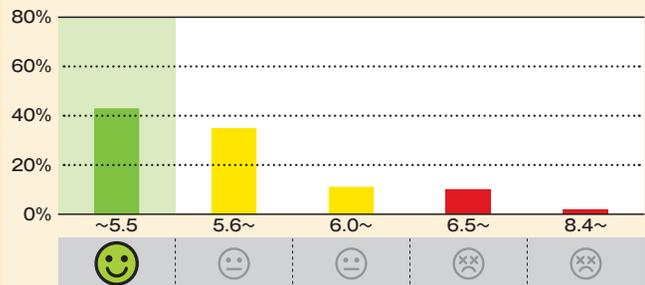
あなたは100人中
76番目です



HbA1c(グリコヘモグロビン)

血液中に生成されるHbA1cの値です。過去1~2カ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
7番目です

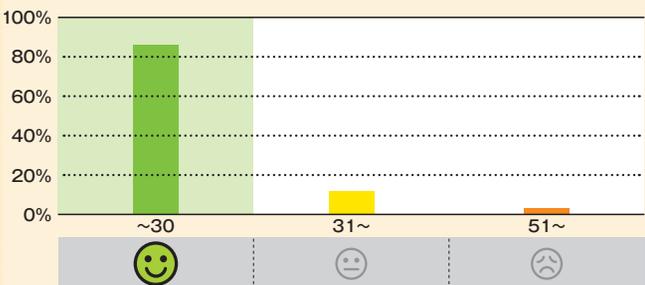


肝機能

AST(GOT)

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

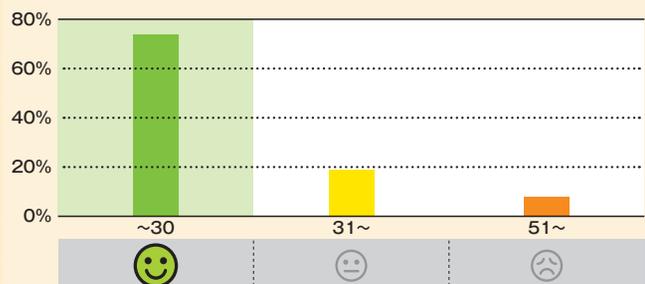
あなたは100人中
68番目です



ALT(GPT)

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。

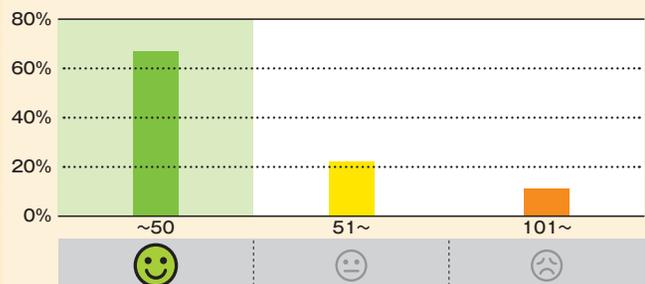
あなたは100人中
57番目です



γ-GT(γ-GTP)

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
11番目です



あなたは

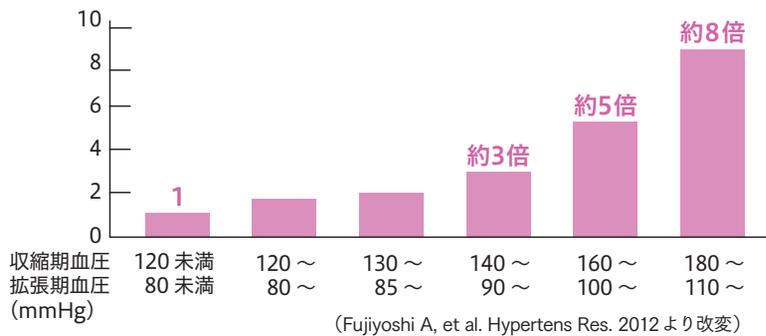
血圧 血糖 脂質 に問題がありました

高血圧を放置すると、血管や心臓にダメージが

高血圧によって動脈硬化が進むと血管や心臓がダメージを受け、次のようなさまざまな合併症につながるおそれがあります。また、日本人を対象とした研究で、血圧が高い人ほど脳卒中や心筋梗塞などによって死亡するリスクが高まると報告されています。



● 「正常血圧」(120mmHg未満/80mmHg未満)の人の危険度を1とした場合の脳心血管疾患で死亡する危険度(40～64歳)



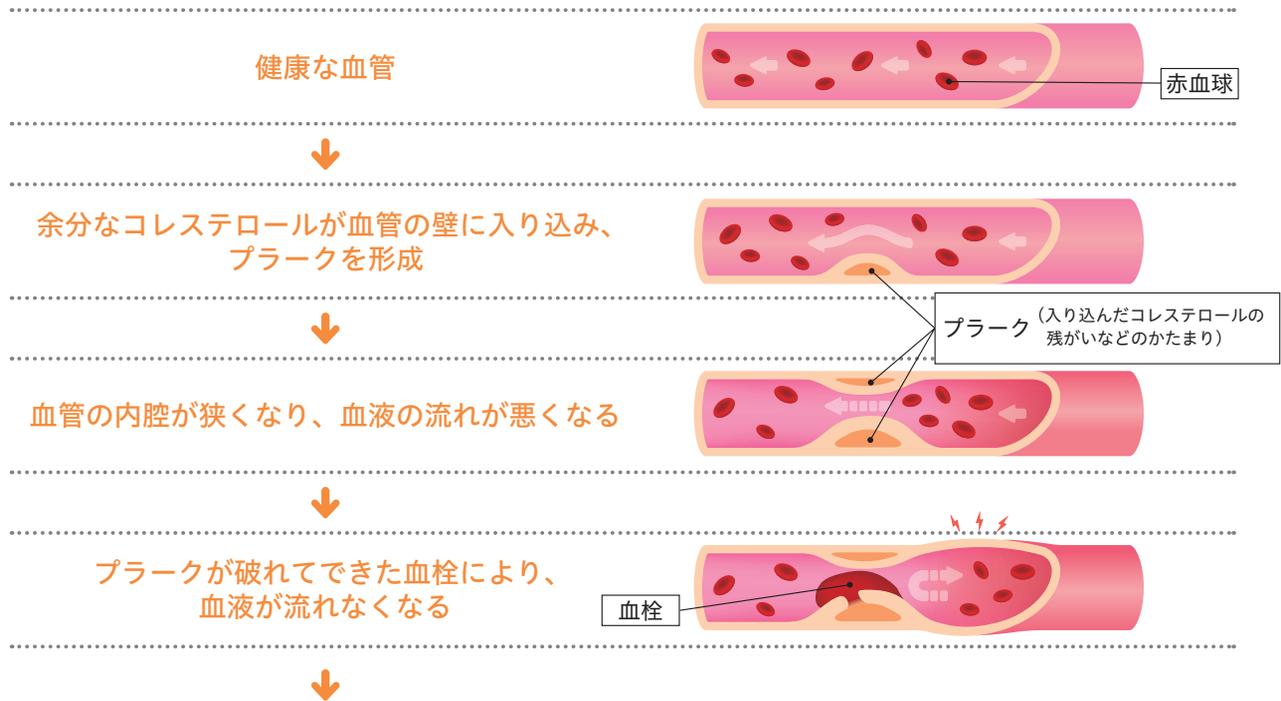
高血糖を放っておくと、大変危険！ 三大合併症

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。



脂質異常症を放っておくと、動脈硬化が進行して危険な合併症が

脂質異常症を放置すると、血液中で増えすぎたLDLコレステロールが血管壁に入り込み、動脈硬化を進行させます。その結果、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすことがあります。



以上のプロセスが
心臓の血管で起こると...

心筋梗塞

以上のプロセスが
脳の血管で起こると...

脳梗塞

脂質異常症と高血圧、糖尿病との密接な関係

脂質異常症は、脂質異常症が引き起こす高血圧、あるいは高血糖の結果としての脂質異常症など、他の生活習慣病とも密接に結びつきやすいことが知られています。

脂質異常症
&
高血圧

脂質異常で動脈硬化が進むと、血管が狭くなって血液が流れにくくなります。そのため、血液が血管の内側の壁を押し出す力=血圧が高くなり、結果的に高血圧となります。

脂質異常症
&
糖尿病

血糖を下げる働きをするインスリンが不足すると、血糖値が上がり糖尿病となるだけでなく、血液中に中性脂肪がたまりやすくなり、さらにLDLコレステロールが増加しやすくなることにより、脂質異常となります。

高血圧を改善するための食生活

高血圧を改善する食生活5ポイント

1

1日にとる塩分は6g未満に

4

腹八分目に抑えよう

2

野菜・くだものを積極的にとろう

5

お酒は控えめに

3

炭水化物・たんぱく質・脂質を
バランスよく

かんたん＆おいしい減塩術

塩分控えめの食事は高血圧対策の基本。日本高血圧学会では、高血圧の人は1日あたりの塩分摂取量を6g未満にするよう勧めています。

少量の塩分でもおいしく食べられるよう、以下の方法を試してみましょう。

味付けに
めりはりをつける
(しっかり味付けするものと、
薄味のを分ける)

酸味を生かす

減塩みそ、
減塩しょうゆを使う

新鮮な食材を使う

だしで香り
と
うま味をプラス

香辛料、香味野菜、
薬味を利用する

油を少量使って
コクを出す

汁物は具たくさんに



野菜やくだものは高血圧改善の味方

野菜やくだものに豊富に含まれるカリウムや食物繊維には、余分なナトリウム（塩分）を体の外に排出して血圧を下げる効果があります。

ただし、くだものは糖分も多く、とりすぎは肥満のもとなので、適量を心がけましょう。また、腎臓の機能が低下している人はカリウムのとりすぎに注意が必要です。医師に相談するようにしてください。



カリウムを多く含む食品	食物繊維を多く含む食品
ほうれんそう	モロヘイヤ
さといも	ごぼう
かぼちゃ	切り干し大根
枝豆	ひじき
キャベツ	わかめ
バナナ	りんご
キウイフルーツ など	いちご など

たんぱく質は血管を丈夫にしてくれる

肉や魚、大豆、乳製品などに豊富に含まれるたんぱく質は、血管の弾力性を保って丈夫にしてくれます。

脂質とエネルギーが気になる肉類は、部位の選び方や調理法を工夫しましょう。



肉類の脂質を減らす工夫

- 赤身の肉を選ぶ
- 調理前に脂身や皮を取る
- 網焼きにする・ゆでこぼす
- 蒸す・煮る（汁は捨てる）



脂質異常症を改善するための食生活

脂質異常症を改善する食生活5ポイント

1

よくかんで食べ、
腹八分目の量に抑える

4

脂っこいものは控えて

2

動物性脂肪は少なめに、
肉より魚を食べるようにする

5

夜遅くや、寝る前には食べない

3

野菜や大豆製品、海藻などで
食物繊維をたっぷりと

まずは食べすぎを改めることから

食べすぎによるエネルギー過剰が続く限り、血中の中性脂肪は増え、コレステロールも増える危険性が高まります。脂質異常症の人がまず心がけたいのは、食事量のコントロールです。「よくかんで、ドカ食いせずにゆっくり食べる」「腹八分目にとどめる」「夜遅くや、寝る前には食べない」などが有効です。

とにかく野菜をたくさん食べよう！

肉食中心の高脂肪・高エネルギーの食事が脂質異常症の大きな原因です。野菜類は低エネルギーのものが多く、野菜をたっぷり摂って脂質や糖質を減らすことが、摂取エネルギーを減らす近道です。

目標
1日**350g**以上！

生野菜なら、
両手にいっぱい約100g



おひたしなど
加熱したものなら、
片手にいっぱい約100g



「とりたい脂肪」と「控えたい脂肪」がある

植物性の油や魚に含まれる脂肪（不飽和脂肪酸）は、脂質異常症の改善効果があるので上手に食生活にとり入れましょう。一方、動脈硬化を促進する中性脂肪は、動物性脂肪（飽和脂肪酸）を多く含む肉類などのとりすぎで増加するため、できるだけ控えましょう。



とりたい脂肪

植物性の油（オリーブ油・ごま油など）
魚の油（青背の魚に含まれる EPA・DHA →下記参照）

控えたい脂肪

肉の脂身 鶏肉の皮 ラード サラミ ベーコン ソーセージ バター

意識して魚を食べよう！

「不飽和脂肪酸」は動脈硬化の原因となる LDL コレステロールの吸収を抑え、排出を促すといわれています。この不飽和脂肪酸の代表が EPA（エイコサペンタエン酸）と DHA（ドコサヘキサエン酸）です。これらは、さんまなどの青背の魚に多く含まれています。意識してこれらの魚を食べるようにしましょう。



青背の魚

さんま ぶり まぐろ さば
はまち いわし あじ 等

タマゴはやっぱりよくないの？

高コレステロール食品の鶏卵は、昔は「1日1個まで」といった制限が半ば常識化していましたが、現在はどうなのでしょう。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、コレステロールは体内でも合成されるため、目標量を設定することは難しいとしつつも、脂質異常症および循環器疾患予防の観点から過剰摂取とならないようにすることが必要であるとしています。また、脂質異常症の重症化予防の目的からは、1日200mg未満にとどめることが望ましいとしています。

LDLコレステロール値の高い人は、やはりコレステロール摂取を抑えることがすすめられており、鶏卵も控えめにしたほうがよさそうです。なお、ビスケットやプリン、カステラやシュークリームなど鶏卵を多く使った加工品にも注意が必要です。



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 食べる時はゆっくりと、よくかんで腹八分目の量に抑える
- 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、次の食事で食べすぎたり、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。

●1日にとりたい推定エネルギー必要量(単位:kcal)

性別		男性			女性		
		身体活動レベル	低い(I)	ふつう(II)	高い(III)	低い(I)	ふつう(II)
年齢	18～29(歳)	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
	30～49(歳)	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
	50～64(歳)	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
	65～74(歳)	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
	75以上(歳)	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—

※平均的な体重を基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。

身体活動レベル
 低い(I): 1日の大半を座って過ごす(デスクワーク中心など)
 ふつう(II): 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
 高い(III): 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

出典: 厚生労働省
 「日本人の食事摂取基準2020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。

夕食は早めの時間に、軽めに

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、食べす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!

具だくさんの汁物を主菜・副菜がわりにしてもOK!

糖質制限食は効果的?

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」は、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。

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。

タバコを吸っているとなりやすい病気

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
循環器の病気	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
妊娠・出産での悪影響	早産 低出生体重・胎児発育遅延
その他の疾患	ニコチン依存症 歯周病 糖尿病



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

禁煙に遅すぎることはありません。禁煙すると時間の経過とともに、下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



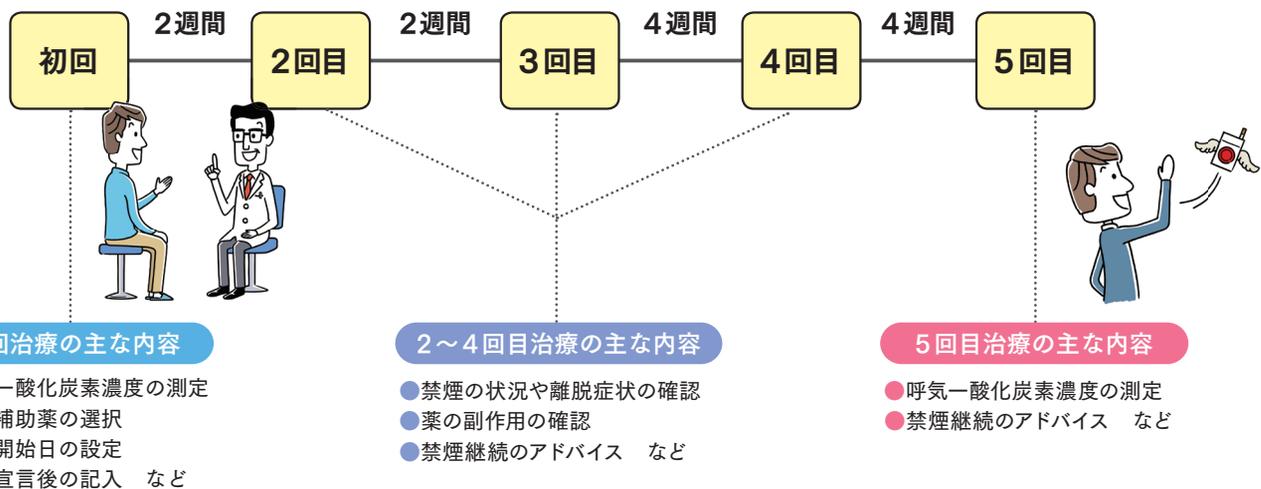
喫煙が習慣になっている人は、「ニコチン依存症」に陥っていると考えられます。そのため、タバコをやめようとする、イライラや頭痛、集中力の低下などの離脱症状が現れ、禁煙の継続が難しくなってしまいます。そんなとき、医師による禁煙指導や薬物療法を受けられるのが禁煙外来です。禁煙補助薬を用いることで、離脱症状を軽減できます。

禁煙外来での治療の流れ

禁煙外来では、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

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、ニコチンパッチ、ニコチンガムがあります。

- **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。

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

紹介状をもらわずに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。



CHECK! 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>

