

104-0061

東京都中央区銀座1-13-1

別館ビル5階

法研 法子 様

108031200002#



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 法子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

45~49歳の
女性

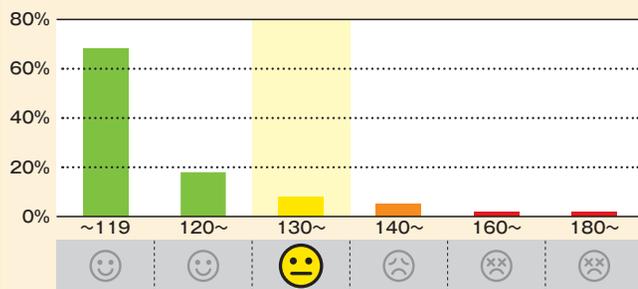
各検査項目の あなたの健康度を知ろう

血圧

収縮期血圧

心臓が収縮するとき、血管の内側にかかる圧力(最大血圧)です。

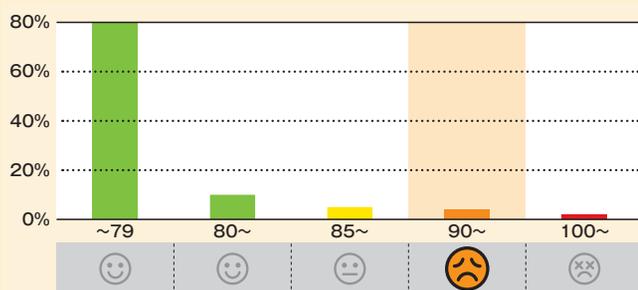
あなたは100人中
89番目です



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
96番目です

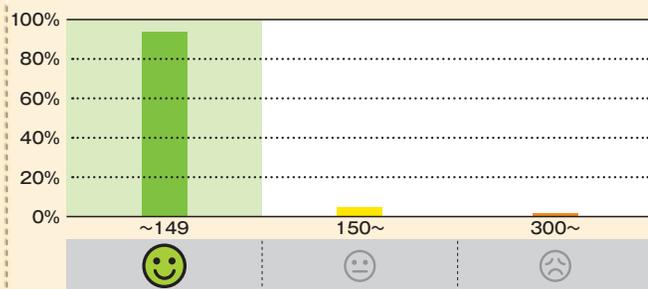


脂質

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。

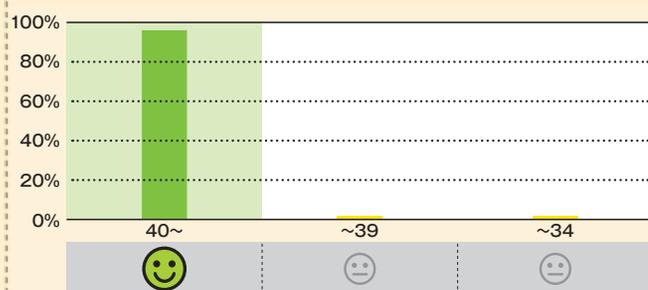
あなたは100人中
34番目です



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。

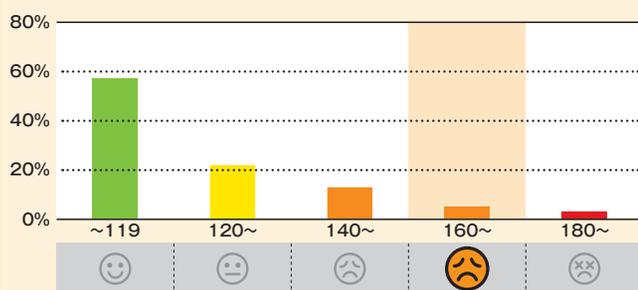
あなたは100人中
32番目です



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
93番目です



- 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

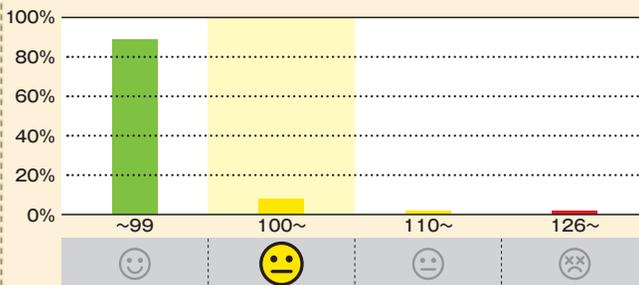
危険な状態です。早急に医療機関を受診してください。

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。

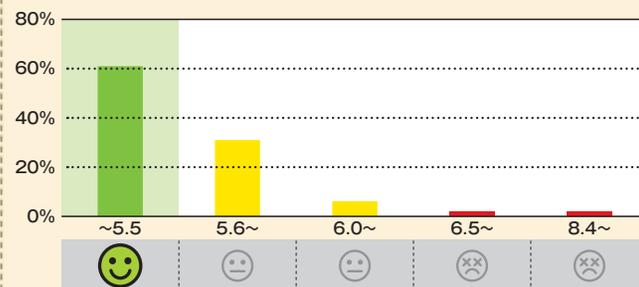
あなたは100人中
93番目です



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
13番目です

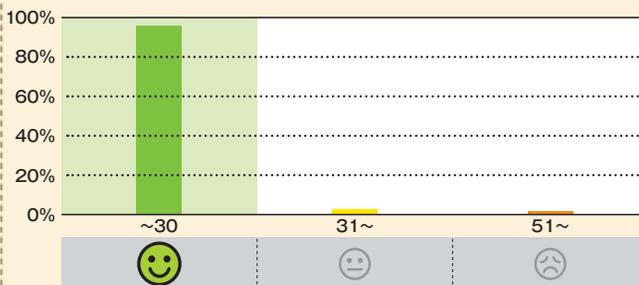


肝機能

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。

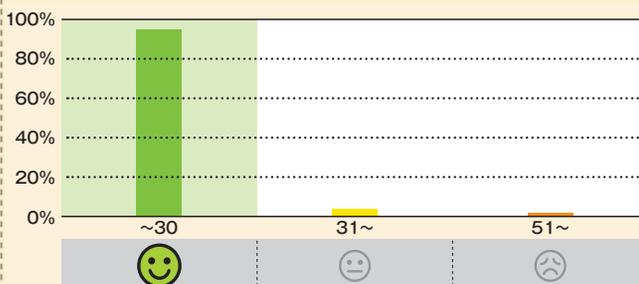
あなたは100人中
90番目です



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。

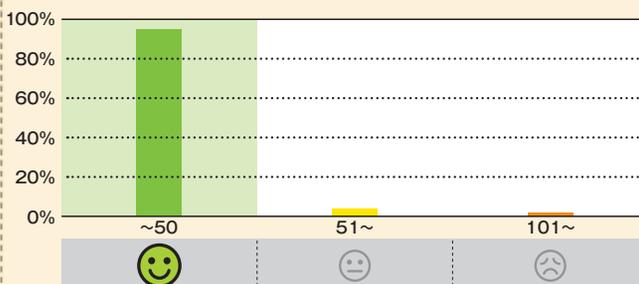
あなたは100人中
90番目です



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
62番目です



あなたは

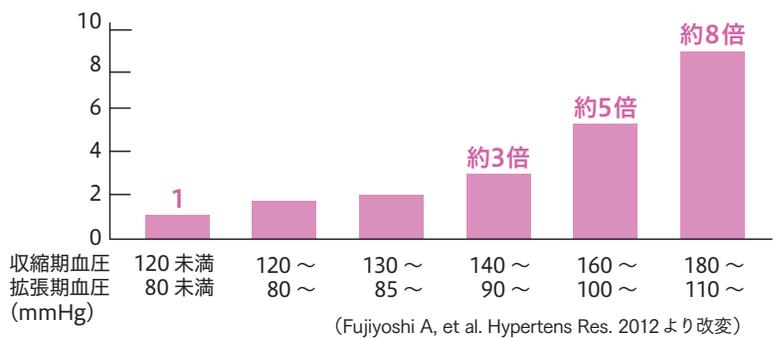
血圧 血糖 脂質 に問題がありました

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。



<p>以上のプロセスが心臓の血管で起こると…</p> <p>心筋梗塞</p>	<p>以上のプロセスが脳の血管で起こると…</p> <p>脳梗塞</p>
---	---

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。

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



目標
1日350g以上！



「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 食べるときはゆっくりと、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。

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、検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るとされています。

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割が生涯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」に影響をおよぼします。がんになる前の段階で見発見するために、検診を定期的に行うことが大切です。

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9万2,000人（2017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I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「高濃度乳房」の人の乳がんを見つけるのが不得手です。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。

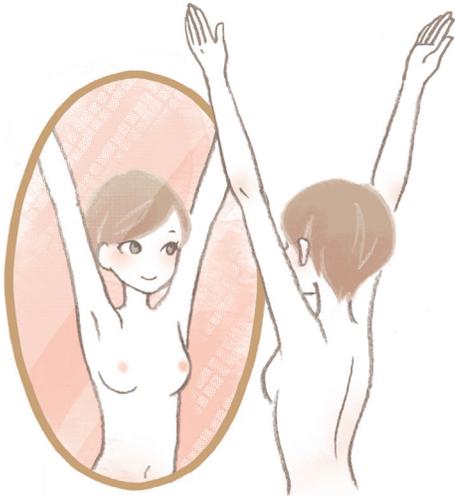
乳がんの発症のピークは40代後半です。

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

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。



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。

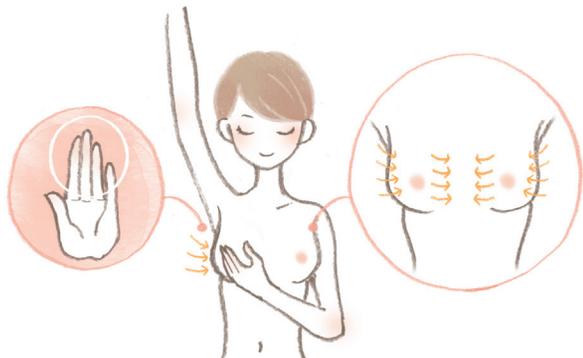
2

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。



禁煙すれば メリットがいっぱい

タバコが健康を害することは、ご存じだと思いますが、
禁煙にはたくさんのメリットがあります。
心身ともに健やかな生活を送るために、禁煙しましょう。

MERIT 1



健康面

健康上のリスクが減ります

- がん ●脳卒中 ●心筋梗塞
- 肺炎 ●喘息 ●COPD
- 糖尿病といった生活習慣病etc

MERIT 2



生活面

日常生活でもさまざまな効果を実感できます

- 食べ物や空気をおいしく感じる ●咳や痰が出なくなる
- スタミナが戻る ●歩行が楽になる ●顔色が良くなる
- 臭いが気にならなくなる ●ニコチン切れによるイライラから解放されるetc

MERIT 3



金銭面

タバコをやめれば節約できます

—— (例) 1箱400円、1日1箱吸う場合 ——

- 1ヵ月のタバコ代: $400円 \times 30日 = 12,000円$
- 1年間のタバコ代: $400円 \times 365日 = 146,000円$

禁煙をすれば、家族や友人、職場の同僚など、
あなたの大切な人を受動喫煙から守ることにもなります。
思い立ったら、すぐに禁煙を実行しましょう。

CHECK!



わからないことは「家庭の医学大百科」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。

【家庭の医学大百科】 <https://katei-igaku.jp/mhr>

