



あなたの健診結果には、 「医師の診察を受ける必要がある」 項目がありました。

健診受診月
2018年10月
作 成 月
2020年05月

監修 / 京都大学大学院
医学研究科 教授
中山 健夫

あなたは、
⊖マークの
生活習慣病の
可能性が
ありそうです。

糖尿病

高血圧症

脂質異常症



検査結果から
可能性のある疾患に
⊖マークを付けています。

生活習慣病は放置すると重篤な状態を引き起こし、生活や仕事にも支障が出てしまいます。
生活習慣病は多くの場合、**自覚症状がありません**。しかし、放置していると、慢性的な合併症や
全身の動脈硬化症が促進され、これが心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。

今のあなたは、⊖のステージに
該当する可能性があります。
早めに医療機関を受診しましょう!!



リスクが高く、
医師の診察を受ける
必要がある状態

このまま放置せず、
早く医師による治療を
受ける必要が
ある状態

このまま放置すると、
近いうちに心筋梗塞など
重篤な病気が
起こり得る状態

6

- 透析
- 心筋梗塞
- 脳梗塞

5

- 腎不全
- 高血圧症
- 糖尿病
- 動脈硬化症

4

- 高血圧境界域
- 耐糖能異常

リスクが
重なり始めた状態

3

リスクが
出始めた状態

2

リスクが
ほとんどない状態

1

※リスクとは、糖尿病などの生活習慣病と診断される検査項目の数値が悪くなっている状態のことを言います。

ウラ面をご覧ください▶

事業所 ●●●●株式会社

記号 99

番号 9999

通知対象者氏名 ●● ●● 様

被保険者氏名 ●● ●● 様

当健康保険組合では、被保険者、被扶養者に向けて健診制度を設けており、本年度につきましても既にご案内の通りです。今般、この健診について健診後のフォローアップに着手することとし、まずは健診で糖尿病・高血圧症・脂質異常症リスクのある方に情報提供を行います。現在も医療機関未受診の場合は、この機会に受診をご検討ください。



1 000001#

JMDC123456789123

J M D C 健康保険組合 1 2 3 4 5 6

999-999912345678

東京都港区芝大門

9999-99-9999912345678912345

東京都港区芝大門1-11-1234567891234

1 000001#

対象期間：2018年01月～2018年12月

対象者：血糖や血圧、脂質の検査で、基準値（疾患の診断基準を元にしています）以上に達し、健診受診後に通院履歴が確認されなかった方へ通知しています。

・分析期間（タイムラグ）の関係で、既に医療機関を受診している方にも送付される可能性があります。
・予めご了承の程お願い致します。
・既に他の疾患で医療機関を受診している方は、血糖や血圧、脂質の検査を定期的に測り症状の悪化予防をお勧めいたします。



あなたの健診結果をもう一度確認しましょう。 [あなたの最近の健診結果]

空腹時血糖値	HbA1c	最高血圧	最低血圧	中性脂肪	HDL コレステロール	LDL コレステロール
mg/dl	%	157 mmHg	105 mmHg	mg/dl	mg/dl	mg/dl
126以上	6.5以上	140以上	90以上	300以上	35未満	140以上
126以上	6.5以上	140以上	90以上	300以上	35未満	140以上

※病院受診勧奨基準とは、糖尿病学会・動脈硬化学会・高血圧症学会の現時点での診断基準に基づいています。学会での動向に応じ、変更されることがあります。

あなたの検査結果は、早く医療機関を受診して再検査を受ける必要のあるものがあります。
まだ医療機関を受診されていない場合は、早めに内科を受診してください。



TOPICS
身近に潜む
命の危機

あなだれませんか？
知ってましたか？

高血圧で血管が破裂する!?

□ 高血圧とは？

心臓から送り出された血液の圧力が、一定以上に高い状態のこと。「たかが高血圧ぐらい…」と考えがちですが、そのまま放置していると

心臓の肥大

たんぱく尿

脳卒中

心不全

心筋梗塞

腎不全

大動脈瘤

動脈閉塞症

などを引き起こしやすくなり、最悪の場合は

死につながる可能性!

どれくらいから気をつけよう？

高血圧の目安数値

正常血圧と高血圧に明確な境界はありませんが、

最高血圧
(上)

140
mmHg 以上

最低血圧
(下)

90
mmHg 以上

日本高血圧学会高血圧
治療ガイドライン2019 より

を境界としており、片方が上回っていても高血圧です。最高血圧が高いと血管に負荷がかかり、壁がどんどん固くなります。最低血圧が高いと血管が常に緊張して張りつめ、いずれ水風船のように破裂する恐れもあります。

高血圧は別名サイレントキラー
無自覚のまま体をむしばみます!

血管にそんな負荷が
かかっていたとは…





あなたの健診結果には、 「医師の診察を受ける必要がある」 項目がありました。

健診受診月
2018年07月
作 成 月
2020年05月

監修 / 京都大学大学院
医学研究科 教授
中山 健夫

あなたは、
⊖マークの
生活習慣病の
可能性が
ありそうです。

糖尿病



高血圧症

脂質異常症

検査結果から
可能性のある疾患に
⊖マークを付けています。

生活習慣病は放置すると重篤な状態を引き起こし、生活や仕事にも支障が出てしまいます。
生活習慣病は多くの場合、**自覚症状がありません**。しかし、放置していると、慢性的な合併症や
全身の動脈硬化症が促進され、これが心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。

今のあなたは、⊖のステージに
該当する可能性があります。
早めに医療機関を受診しましょう!!



リスクが
重なり始めた状態

リスクが高く、
医師の診察を受ける
必要がある状態

このまま放置せず、
早く医師による治療を
受ける必要が
ある状態

このまま放置すると、
近いうちに心筋梗塞など
重篤な病気が
起こり得る状態

リスクが
ほとんどない状態

リスクが
出始めた状態

3

4

5

6

- 高血圧境界域
- 耐糖能異常

- 腎不全
- 高血圧症
- 糖尿病
- 動脈硬化症

- 透析
- 心筋梗塞
- 脳梗塞

※リスクとは、糖尿病などの生活習慣病と診断される検査項目の数値が悪くなっている状態のことを言います。

ウラ面をご覧ください▶

事業所 ●●●●株式会社

記号 99

番号 9999

通知対象者氏名 ●● ●● 様

被保険者氏名 ●● ●● 様

当健康保険組合では、被保険者、被扶養者に向けて健診制度を設けており、本年度につきましても既にご案内の通りです。今般、この健診について健診後のフォローアップに着手することとし、まずは健診で糖尿病・高血圧症・脂質異常症リスクのある方に情報提供を行います。現在も医療機関未受診の場合は、この機会に受診をご検討ください。

1 000002#



JMDC123456789123

J M D C 健康保険組合 1 2 3 4 5 6

999-999912345678

東京都港区芝大門

9999-99-9999912345678912345

東京都港区芝大門1-11-1234567891234

1 000002#

対象期間：2018年01月～2018年12月

対象者：血糖や血圧、脂質の検査で、基準値（疾患の診断基準を元にしています）以上に達し、健診受診後に通院履歴が確認されなかった方へ通知しています。

・分析期間（タイムラグ）の関係で、既に医療機関を受診している方にも送付される可能性があります。
・予めご了承の程お願い致します。
・既に他の疾患で医療機関を受診している方は、血糖や血圧、脂質の検査を定期的に測り症状の悪化予防をお勧めいたします。



あなたの健診結果をもう一度確認しましょう。 [あなたの最近の健診結果]

	空腹時血糖値	HbA1c	最高血圧	最低血圧	中性脂肪	HDL コレステロール	LDL コレステロール
	mg/dl	%	mmHg	mmHg	mg/dl	mg/dl	mg/dl
リスクが高い	あなた	あなた	あなた	あなた	あなた	あなた	あなた
組合などの 受診勧奨基準	126以上	6.5以上	140以上	90以上	300以上	35未満	140以上
リスクが低い	126以上	6.5以上	140以上	90以上	300以上	35未満	140以上
学会などの 受診勧奨基準	126以上	6.5以上	140以上	90以上	300以上	35未満	140以上

※病院受診勧奨基準とは、糖尿病学会・動脈硬化学会・高血圧症学会の現時点での診断基準に基づいています。学会での動向に応じ、変更されることがあります。

あなたの検査結果は、早く医療機関を受診して再検査を受ける必要のあるものがあります。
まだ医療機関を受診されていない場合は、早めに内科を受診してください。



TOPICS
身近に潜む
命の危機

それって本当に
大丈夫なの？

糖尿病で血管がボロボロに!?

□ 糖尿病とは？

肥満体型の方がなると思われがちですが、

生活習慣とは関係なく
血糖値を下げるインスリンが
出なくなってしまう

1型

生活習慣と遺伝的要因
によって発病する

2型

といった、大きく2つのタイプが存在します。
どちらも血液中のブドウ糖（血糖）の濃度が
高くなり、血液がドロドロに。その結果血管
や神経がボロボロになってしまい、

自分に気配りできていますか？

〈糖尿病チェックリスト〉

- ☐ 風邪をひきやすくなった
- ☐ 疲れが取れにくい
- ☐ トイレに行くことが多くなった
- ☐ 肌がカサカサになり、かゆい
- ☐ 足がむくみやすくなった
- ☐ 花粉症やアレルギーが悪化した
- ☐ 靴擦れしやすくなった

心当たりがある方は…

体内でそんなことが
起きていたなんて…



死につながる可能性!!

糖尿病の可能性がります!



あなたの健診結果には、 「医師の診察を受ける必要がある」 項目がありました。

健診受診月
2018年07月
作成月
2020年05月

監修 / 京都大学大学院
医学研究科 教授
中山 健夫

あなたは、
⊖マークの
生活習慣病の
可能性が
ありそうです。

糖尿病



高血圧症



脂質異常症



検査結果から
可能性のある疾患に
⊖マークを付けています。

生活習慣病は放置すると重篤な状態を引き起こし、生活や仕事にも支障が出てしまいます。
生活習慣病は多くの場合、**自覚症状がありません**。しかし、放置していると、慢性的な合併症や
全身の動脈硬化症が促進され、これが心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。

今のあなたは、⊖のステージに
該当する可能性があります。
早めに医療機関を受診しましょう!!



このまま放置すると、
近いうちに心筋梗塞など
重篤な病気が
起こり得る状態

6

- 透析
- 心筋梗塞
- 脳梗塞

このまま放置せず、
早く医師による治療を
受ける必要が
ある状態

5

- 腎不全
- 高血圧症
- 糖尿病
- 動脈硬化症

リスクが高く、
医師の診察を受ける
必要がある状態

4

- 高血圧境界域
- 耐糖能異常

リスクが
重なり始めた状態

3

リスクが
出始めた状態

2

リスクが
ほとんどない状態

1

※リスクとは、糖尿病などの生活習慣病と診断される検査項目の数値が悪くなっている状態のことを言います。

ウラ面をご覧ください▶

〒999-9999

●●●県●●●市●●●9-9-99

コーポ●●● 999

●● ●●様

99-9999



1 000003#

当健康保険組合では、被保険者、被扶養者に向けて健診制度を設けており、本年度につきましても既にご案内の通りです。今般、この健診について健診後のフォローアップに着手することとし、まずは健診で糖尿病・高血圧症・脂質異常症リスクのある方に情報提供を行います。現在も医療機関未受診の場合は、この機会に受診をご検討ください。



JMDC123456789123

J M D C 健康保険組合 1 2 3 4 5 6

999-999912345678

東京都港区芝大門

9999-99-9999912345678912345

東京都港区芝大門1-11-1234567891234

1 000003#

対象期間：2018年01月～2018年12月

対象者：血糖や血圧、脂質の検査で、基準値（疾患の診断基準を元にしています）以上に達し、健診受診後に通院履歴が確認されなかった方へ通知しています。

・分析期間（タイムラグ）の関係で、既に医療機関を受診している方にも送付される可能性があります。
・予めご了承の程お願い致します。
・既に他の疾患で医療機関を受診している方は、血糖や血圧、脂質の検査を定期的に測り症状の悪化予防をお勧めいたします。



あなたの健診結果をもう一度確認しましょう。 [あなたの最近の健診結果]

	空腹時血糖値	HbA1c	最高血圧	最低血圧	中性脂肪	HDL コレステロール	LDL コレステロール
数値が 受診勧奨値を 超えています。 医師の診察を 受ける必要が あります。	274 mg/dl	10.3 %	160 mmHg	79 mmHg	179 mg/dl	41 mg/dl	179 mg/dl
リスクが 高い	あなた	あなた	あなた				あなた
組合などの 受診勧奨基準	126以上	6.5以上	140以上	90以上	300以上	35未満	140以上
				あなた	あなた	あなた	
リスクが 低い	126以上	6.5以上	140以上	90以上	300以上	35未満	140以上
学会などの 受診勧奨基準							

※病院受診勧奨基準とは、糖尿病学会・動脈硬化学会・高血圧症学会の現時点での診断基準に基づいています。学会での動向に応じ、変更されることがあります。

あなたの検査結果は、早く医療機関を受診して再検査を受ける必要のあるものがあります。
まだ医療機関を受診されていない場合は、早めに内科を受診してください。



TOPICS
身近に潜む
命の危機

死につながる
可能性

3大生活習慣病の怖さ

悪い生活習慣

- 食生活の乱れ
- 喫煙（低ニコチン、
新型タバコ含む）
- 過剰な飲酒
- 運動不足
- ストレス
- 睡眠不足

生活習慣病

- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症

動脈硬化などが進み…

透析 失明 突然死
認知症 身体のみひ 等

倒れてからでは手遅れ 多くの人が「あの時受診していれば」 と後悔

糖尿病・高血圧症・脂質異常症のリスクが高い状態を放置することで、心筋梗塞や脳梗塞・透析などを引き起こし、自由な生活が失われる可能性があります。一刻も早く治療を始めましょう。





あなたの健診結果には、 「医師の診察を受ける必要がある」 項目がありました。

健診受診月
2018年09月
作成月
2020年05月

監修 / 京都大学大学院
医学研究科 教授
中山 健夫

あなたは、
⊖マークの
生活習慣病の
可能性が
ありそうです。

糖尿病

高血圧症

脂質異常症



検査結果から
可能性のある疾患に
⊖マークを付けています。

生活習慣病は放置すると重篤な状態を引き起こし、生活や仕事にも支障が出てしまいます。
生活習慣病は多くの場合、**自覚症状がありません**。しかし、放置していると、慢性的な合併症や
全身の動脈硬化症が促進され、これが心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。

今のあなたは、⊖のステージに
該当する可能性があります。
早めに医療機関を受診しましょう!!



リスクが
重なり始めた状態

リスクが
出始めた状態

リスクが
ほとんどない状態

1

2

3

4

- 高血圧境界域
- 耐糖能異常

リスクが高く、
医師の診察を受ける
必要がある状態

このまま放置せず、
早く医師による治療を
受ける必要が
ある状態

5

- 腎不全
- 高血圧症
- 糖尿病
- 動脈硬化症

このまま放置すると、
近いうちに心筋梗塞など
重篤な病気が
起こり得る状態

6

- 透析
- 心筋梗塞
- 脳梗塞

※リスクとは、糖尿病などの生活習慣病と診断される検査項目の数値が悪くなっている状態のことを言います。

ウラ面をご覧ください▶

事業所 ●●●●株式会社

記号 99

番号 9999

通知対象者氏名 ●● ●● 様

被保険者氏名 ●● ●● 様

当健康保険組合では、被保険者、被扶養者に向けて健診制度を設けており、本年度につきましても既にご案内の通りです。今般、この健診について健診後のフォローアップに着手することとし、まずは健診で糖尿病・高血圧症・脂質異常症リスクのある方に情報提供を行います。現在も医療機関未受診の場合は、この機会に受診をご検討ください。

1 000004#



JMDC123456789123

J M D C 健康保険組合 1 2 3 4 5 6

999-999912345678

東京都港区芝大門

9999-99-9999912345678912345

東京都港区芝大門1-11-1234567891234

1 000004#

対象期間：2018年01月～2018年12月

対象者：血糖や血圧、脂質の検査で、基準値（疾患の診断基準を元にしています）以上に達し、健診受診後に通院履歴が確認されなかった方へ通知しています。

・分析期間（タイムラグ）の関係で、既に医療機関を受診している方にも送付される可能性があります。
・予めご了承の程お願い致します。
・既に他の疾患で医療機関を受診している方は、血糖や血圧、脂質の検査を定期的に測り症状の悪化予防をお勧めいたします。



あなたの健診結果をもう一度確認しましょう。 [あなたの最近の健診結果]

	空腹時血糖値	HbA1c	最高血圧	最低血圧	中性脂肪	HDL コレステロール	LDL コレステロール
	mg/dl	5.6 %	115 mmHg	75 mmHg	227 mg/dl	58 mg/dl	140 mg/dl
リスクが高い							あなた
組合などの 受診勧奨基準	126以上	6.5以上	140以上	90以上	300以上	35未満	140以上
		あなた	あなた	あなた	あなた	あなた	
リスクが低い							
学会などの 受診勧奨基準	126以上	6.5以上	140以上	90以上	300以上	35未満	140以上

※病院受診勧奨基準とは、糖尿病学会・動脈硬化学会・高血圧症学会の現時点での診断基準に基づいています。学会での動向に応じ、変更されることがあります。

あなたの検査結果は、早く医療機関を受診して再検査を受ける必要のあるものがあります。
まだ医療機関を受診されていない場合は、早めに内科を受診してください。



TOPICS
身近に潜む
命の危機

それって本当に
大丈夫なの？

脂質が高いと血管が詰まる!?

□ 脂質異常とは？

血液中に含まれる4種類の脂質の中で、

**LDLコレステロールや
中性脂肪が多すぎる**

**HDLコレステロールが
少なすぎる**

といった状態を示す病気のことです。どれも体には必要なものですが、バランスが崩れてしまうと動脈が硬化し、血栓ができやすい状態になります。この血栓が動脈を塞いでしまうと…

脳梗塞や心筋梗塞の恐れが!

それって嘘？ 本当？

脂質異常
クイズ

- ① 脳梗塞を起こした人のほとんどが基礎疾患に脂質異常を発症している
- ② 中性脂肪は甘いものやアルコールの摂りすぎでも上がる
- ③ LDLは血管壁に入り込み、動脈硬化を引き起こす
- ④ コレステロールの8割は体内で作られる
- ⑤ オリーブオイルは身体に良いからいくらでも摂っていい

⑤以外はすべて本当!!

脂質異常が死に
直結するなんて…

