

健診は  
受けた後が  
大切!

毎年受けていますか?

# 健康診断

未来のあなたと、あなたの周りの大切な人のために…  
まずは、健診を受けて自分の健康管理をスタート!  
年に1回の健診があなたの身体を守ります!  
健康だと思っても気がつかないうちに  
病気を発症する場合がありますのが生活習慣病なのです。



いま、健診や保健指導を  
受けるか受けなくて  
10年後、20年後の  
健康状態や介護の必要性が  
決まることも…

健診を  
受ける  
メリット

生活習慣病の  
早期発見  
身体的・精神的・  
経済的にラク!

健康状態の変化を  
把握できる  
数値が悪化した項目は  
早めに生活習慣を改善!

健康づくりの  
支援が受けられる  
健診結果でメタボの危険度が  
高い方には、特定保健  
指導等のご案内を健保組合から  
お送りしています。

## メタボをほうっておくと…

メタボを放置すると、心臓病や脳卒中など、それまでの生活が一変するような深刻な病気を引き起こすリスクを高めます。症状が出る頃には改善できないほど重症化していることも。さまざまな合併症から生活が不自由になったり、命を脅かす病気に進行することもあります。

## メタボ判定基準

腹囲 → 男性85センチ以上  
女性90センチ以上      または      BMI → 25以上



**血圧**  
● 収縮期(最大) 130mmHg以上  
● 拡張期(最小) 85mmHg以上  
のいずれかまたは両方

**血糖**  
● 空腹時血糖または随時血糖  
100mg/dL以上  
● HbA1c 5.6以上  
のいずれかまたは両方

**脂質**  
● 中性脂肪 150mg/dL以上  
● HDLコレステロール 40mg/dL未満  
のいずれかまたは両方

上記3項目のうち **2項目以上** → **メタボ基準 該当**      **1項目以上** → **メタボ予備群 該当**      ○喫煙の有無などもレベル分けの基準になります

健診のご案内については、健保だより2020年4月号をご覧ください。  
被扶養者(家族)の方へは5月に「健診のご案内」を送付しています。

ご不明な点は、当健康保険組合までお問い合わせください。(TEL011-633-8353)