

健康診断の結果が届いたら

【健診3ステップ】 健診は受けて終わりではありません

1. 健診を受ける



2. 結果をチェックする

- ① 異常値はありませんか
- ② ある場合はどのレベルですか
- ③ 過去の結果と比べて悪くなっていますか

3. 生活習慣を改善する、治療する

特にメタボ（*）の兆候がある場合は、今すぐ生活習慣を見直しましょう。

* 内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質異常の2つ以上が該当している状態



まだ改善の
余地あり



【検査結果にかかわる病気】 * 健診の種類によって検査内容が異なります

検査の判定が「要再検査」「要治療」「要精密検査」の場合は必ず受診を！

ふ 腹囲、BMI

肥満

高血圧、糖尿病など
生活習慣病の温床に



血糖、HbA1c、尿糖

糖尿病

さまざまな合併症を引き
起こし、失明、人口透析の
おそれも

AST<GOT>/ALT<GPT>
γ-GT<γ-GTP>

肝臓病

脂肪肝、肝硬変
肝臓がんなどへ進行

中性脂肪、HDL コレステロール
LDL コレステロール

脂質異常

血管の壁にたまったコ
レステロールが動脈硬
化を進行させる

血圧

高血圧

動脈硬化を進行させ、
脳卒中や心臓病の危険が



尿たんぱく

腎臓病

悪化すると人口透析
や腎臓移植が必要に

早期発見
早期治療
が大事！



メタボのリスクがある40歳以上の方は、医師、保健師、管理栄養士など専門家による
特定保健指導を無料で受けることができます。

健康保険組合から案内があった場合はぜひ活用して、危険なメタボを解消しましょう。