

## 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



### 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



### 大病院は紹介状をもらってから受診

紹介状をもたずに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



### 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



### 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>



●●●●株式会社  
036A  
●●●●部

法研 三男 様

220610100034#



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

2022年9月 発行

# 法研 三男さんの健診結果を判定します

あなたの総合評価は

**積極的支援レベル**です。

特定保健指導に参加してください!

あなたの健康度は

**100人中97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
	2020 05/31	2021 06/11	2022 07/09		
肥満	腹囲 [cm]	90.5 🟡	89.0 🟡	<b>87.0</b> 🟡	男:~84.9 🟢 男:85.0~ 女:~89.9 🟡 女:90.0~
	体重 [kg]	85.2	84.1	<b>83.5</b>	—
	BMI	27.8 🟡	27.5 🟡	<b>27.2</b> 🟡	😊 ~24.9 🟡 25.0~
血圧	収縮期血圧 [mmHg]	150 🟠	146 🟠	<b>166</b> 🚫	😊 ~129 🟡 130~139 🟠 140~159 🚫 160~
	拡張期血圧 [mmHg]	105 🚫	96 🟠	<b>116</b> 🚫	😊 ~84 🟡 85~89 🟠 90~99 🚫 100~
血糖	空腹時血糖 [mg/dL]	112 🟡	118 🟡	<b>116</b> 🟡	😊 ~99 🟡 100~125 🚫 126~
	HbA1c [%]	5.6 🟡	5.7 🟡	<b>5.5</b> 😊	😊 ~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]	125 😊	60 😊	<b>70</b> 😊	😊 ~149 🟡 150~299 🟠 300~499 🚫 500~
	HDL コレステロール [mg/dL]	39 🟡	36 🟡	<b>36</b> 🟡	😊 40~ 🟡 ~39
	LDL コレステロール [mg/dL]	116 😊	126 🟡	<b>116</b> 😊	😊 ~119 🟡 120~139 🟠 140~179 🚫 180~
	Non-HDL コレステロール [mg/dL]			<b>123</b> 😊	😊 ~149 🟡 150~169 🟠 170~209 🚫 210~
肝機能	AST (GOT) [U/L]	28 😊	31 🟡	<b>32</b> 🟡	😊 ~30 🟡 31~50 🟠 51~
	ALT (GPT) [U/L]	46 🟡	54 🟠	<b>64</b> 🟠	😊 ~30 🟡 31~50 🟠 51~
	γ-GT (γ-GTP) [U/L]	63 🟡	58 🟡	<b>99</b> 🟡	😊 ~50 🟡 51~100 🟠 101~
腎機能	尿蛋白	(-) 😊	(-) 😊	(-) 😊	😊 (-) 🟡 (±) 🚫 (+)~
	血清クレアチニン [mg/dL]	0.71	0.81	<b>0.69</b>	—
	eGFR [mL/min/1.73m <sup>2</sup> ]	95.9 😊	82.5 😊	<b>97.6</b> 😊	😊 60.0~ 🟡 45.0~59.9 🚫 ~44.9
喫煙	喫煙	無 😊	無 😊	無 😊	—

※「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。

## お酒の飲みすぎはさまざまな生活習慣病につながる

適量なら「百薬の長」ともいわれるお酒ですが、飲みすぎはアルコール性脂肪肝を引き起こし、血圧、血糖、血中脂質などへの悪影響もおよぼします。大量飲酒が続けばアルコール性肝炎、高血圧、糖尿病、脂質異常症などのリスクが高まり、最終的には最も深刻なアルコール性肝障害である肝硬変に至ります。また、大量飲酒は脳卒中、がんなど生命に危険がおよぶ病気のリスクも高めます。

## 肝臓は「沈黙の臓器」。自覚症状が表れないまま、症状が悪化する

「沈黙の臓器」といわれる肝臓は、何らかの病気になったとしても自覚症状が表れにくいという特徴があります。そのため、異変に気づかないまま大量飲酒を続け、じわじわと症状を悪化させてしまうケースが少なくないのです。

まだいけるぞお〜

それでもお酒を飲み続けていると...

飲酒期間が長いほど、肝臓への負担が蓄積される

アルコール性肝炎・肝線維症

落とし穴

重篤なアルコール性肝炎

飲酒習慣のある人が、連日大量のアルコールを摂取することで引き起こされる。肝細胞が広範囲にわたり破壊され、倦怠感や発熱などとともに黄疸や腹水などが発生し、肝不全から死に至るケースも。近年では女性の発症も増えている。

# お酒の飲みすぎに注意しましょう!



## 大量飲酒が引き起こす病気

### 肝障害

#### アルコール性脂肪肝

大量の飲酒で肝臓に中性脂肪がたまった状態。早期のうちに禁酒すれば治りやすいといわれています。

#### アルコール性肝炎

大量飲酒を続けることで肝細胞に炎症（肝炎）が起こった状態。

#### アルコール性肝線維症

炎症が続いた結果、肝細胞周辺などに線維化が生じた状態。線維化がさらに進行すると肝硬変に進むことも。

#### アルコール性肝硬変

大量飲酒によるアルコール性肝障害の終末像。肝細胞の壊死や線維化が進み、再生不能な状態。黄疸やむくみ、腹水、吐血などの症状がみられ、肝性脳症や糖尿病、腎不全などの合併リスクも高まります。

### 飲酒は食道がんのリスクも高める

飲酒が食道がんの危険因子であることが明らかになっています。アルコール度数の高いお酒や大量の飲酒は、食道粘膜を傷つけます。また、お酒を飲んで顔がすぐに赤くなる（アルコール代謝酵素の働きが弱い）人は、そうでない人に比べて、同じ飲酒量でも食道がんになるリスクが高いといわれています。

## あなたへの健康アドバイス

### 血圧

⊗⊗ 早急に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)の人と比べて、約5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。未治療の方は、この健診結果を持参の上、早急に医療機関を受診してください。

### 血糖

☹️ 特定保健指導の積極的な活用と生活習慣の改善に取り組み、また、精密検査を受けてください。

正常域を超えており(糖尿病予備群に相当)、糖尿病の可能性も否定できません。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勧めします。減量等、生活習慣の改善が重要です。食事・運動療法で糖尿病を予防するよい機会ですので、特定保健指導をご活用ください。

### 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  
☹️ 特定保健指導の積極的な活用と生活習慣の改善に取り組みてください。

善玉コレステロールが低くなっています。まず減量に取り組んでください。運動不足にならないように体を動かすことをお勧めします。喫煙している人は禁煙しましょう。特定保健指導の対象となった方はぜひ活用してください。保健センター等で健康相談や保健指導を受ける方法もあります。

LDLコレステロール / Non-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。

### 肝機能

☹️ 肝臓疾患の疑いがあります。医療機関を受診してください。

肝臓疾患の疑いがあります。未治療の方は、この健診結果を持参のうえ、医療機関を受診してください。

### 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  
男性

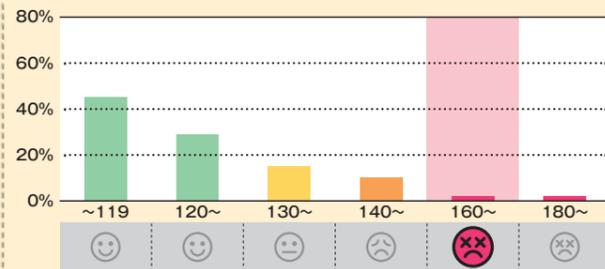
# 同年代・同性と比較した あなたの健康度

## 血圧

### 収縮期血圧

心臓が収縮するときに、血管の内側にかかる圧力(最大血圧)です。

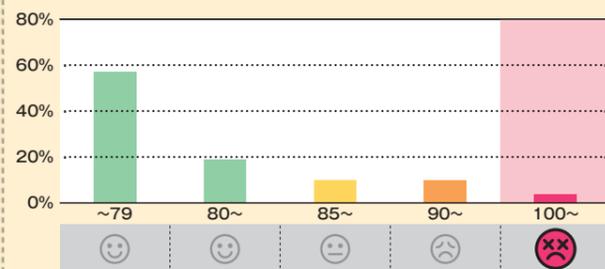
あなたは100人中  
**99番目**です



### 拡張期血圧

心臓が拡張するときに、血管の内側にかかる圧力(最小血圧)です。

あなたは100人中  
**100番目**です

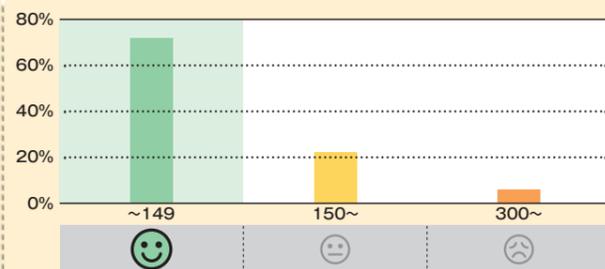


## 脂質

### 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。

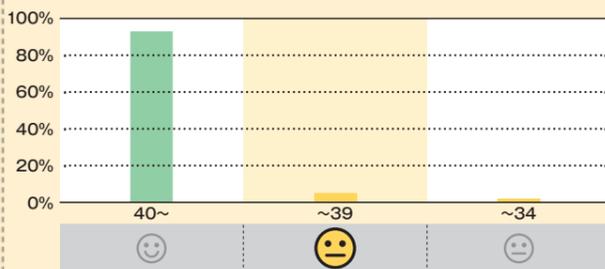
あなたは100人中  
**24番目**です



### 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。

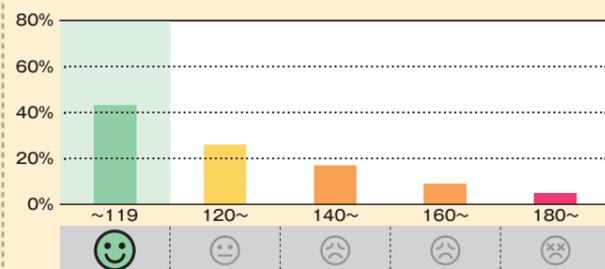
あなたは100人中  
**98番目**です



### 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  
**40番目**です



## 運動前の チェック 3

### 当日の体調をチェック!

運動前の体調確認は必須です。以下のチェックシートを利用して、常に自分でチェックする習慣をつけましょう。

チェック項目		回答	
1	足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2	熱がある	はい	いいえ
3	体がだるい	はい	いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5	頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6	耳鳴りがする	はい	いいえ
7	過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
9	食欲がない	はい	いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11	下痢や便秘をして腹痛がある	はい	いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
13	咳やたんが出て、かぜ気味である	はい	いいえ
14	胸が痛い	はい	いいえ
15	(夏季)熱中症の警報が出ている	はい	いいえ

「はい」が1つでもあった人

当日の運動は中止してください。

すべて「いいえ」の人

無理のない範囲で  
運動に取り組みましょう。

出典:厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」に掲載の「運動開始前のセルフチェックリスト」を一部改変

## ウォーキングは継続しやすい、誰にでもおすすめの運動

ウォーキングはいつでもどこでも始められて続けやすく、あらゆる生活習慣病の予防・改善を期待できます。初心者なら1日合計30分、週3日を続ける程度でも効果があります。なお、「1日合計30分」は連続している必要はなく、「10分ずつの小分けで合計30分」のような感じでもOK。あとは体力などに合わせて、時間や距離を調整しましょう。

目標  
1日合計**30分**／週**3回**

動きやすい服装と、スニーカーなどの軽くて歩きやすい靴で歩きましょう



歩き方の  
コツ

視線は遠くに、アゴは引く

胸を張る

ひざを伸ばす

肩の力を抜く

腕は前後に大きく振る

腹筋と背筋を使い、背すじを伸ばす

かかとから着地

歩幅はできるだけ広くとる

# 複数の問題を指摘されたあなたは「安全第一」で運動を

今回の健診で複数の問題を指摘されたあなたは、数値改善のため適度な運動を行うことがすすめられます。ただし、体の状態によっては身体活動のリスクが運動のメリットより大きくなってしまふ可能性も。医師への相談等も行いながら、「安全第一」で運動に取り組みましょう。



## 運動前のチェック 1 「かかりつけ医」に聞いてみよう!

現在、医療機関を定期的に受診して「かかりつけ医」がいる場合は、受診時に健診結果を持参し、望ましい運動の種類や強度、あるいは運動するにあたっての注意事項などについて相談してみましょう。現在、かかりつけ医がいない方は、下記の「運動前のチェック②」へ進みましょう。

## 運動前のチェック 2 運動が可能な身体状態かどうかをチェック!

かかりつけ医がいない方は、以下のチェックシートに答えてみましょう。

チェック項目	回答	
1 医師から「心臓に問題がある」といわれたことがある。または、心電図検査で「異常がある」といわれたことがある。	はい	いいえ
2 運動をすると息切れしたり、胸部に痛みを感じることもある。	はい	いいえ
3 体を動かしていないときに胸部の痛みを感じたり、脈の不整を感じることもある。	はい	いいえ
4 「立ちくらみ」や「めまい」がしたり、意識を失ったことがある。	はい	いいえ
5 原因不明で突然亡くなった家族がいる。	はい	いいえ
6 医師から「足腰に障害がある」といわれたことがある。または、「脊柱管狭窄症」や「変形性膝関節症」と診断された。	はい	いいえ
7 運動すると足腰の痛みが悪化する。	はい	いいえ

### 「はい」が1つでもあった人

身体活動に伴うリスクが運動のメリットを上回る可能性があります。運動に取り組む前に医師への相談がすすめられます。

### すべて「いいえ」の人

「運動前のチェック③」へ進みましょう。

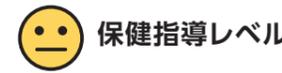
出典:厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」に掲載の「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」を一部改変

- 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。

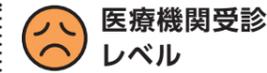
マークの見方



**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。

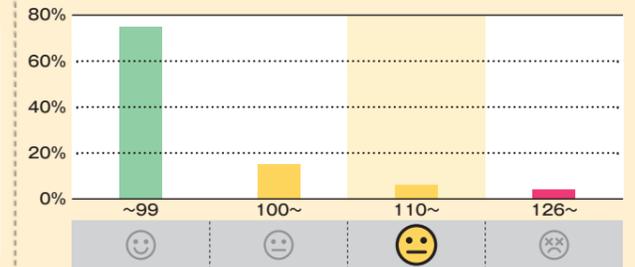
血

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。

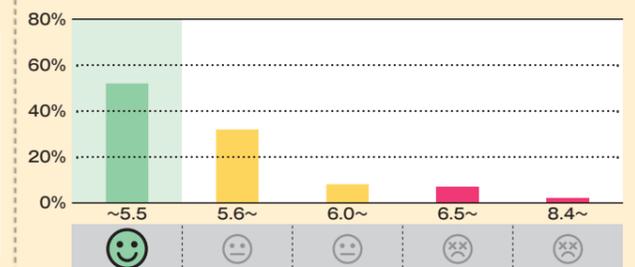
あなたは100人中  
**94番目**です



### 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  
**52番目**です

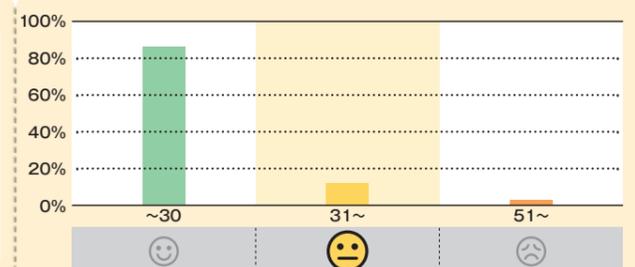


肝機能

### 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。

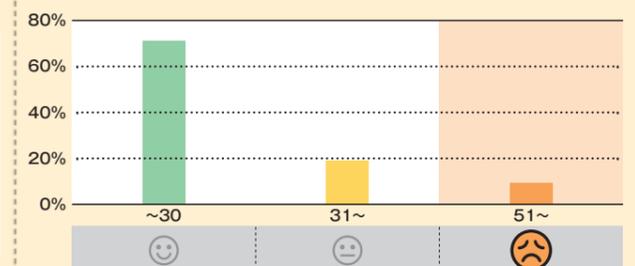
あなたは100人中  
**88番目**です



### 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。

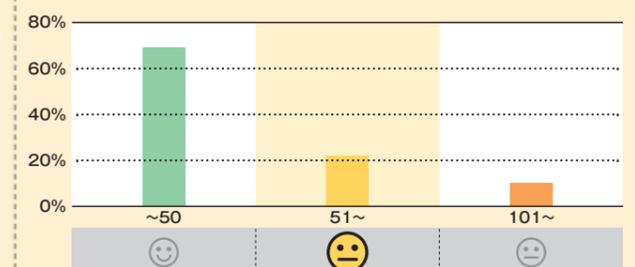
あなたは100人中  
**95番目**です



### 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  
**90番目**です



あなたは

血圧

血糖

脂質

肝機能

腎機能

の

# 4項目以上に問題がありました

## 高血圧を放っておくと、大変危険!

高血圧により動脈硬化が進行すると、以下のような合併症の危険性が高まります。

眼底出血

大動脈瘤

大動脈解離

脳卒中(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)

狭心症

心筋梗塞

心肥大

心不全

慢性腎不全

## 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。

**糖尿病性神経障害**

壊疽は足の切断の原因に

感覚神経が障害され、熱さや痛みが鈍くなる。足のやけどやけがに気づかず手当てが遅れて重症化し、潰瘍や壊疽(体組織の腐敗による壊死)へと進行することも。

**糖尿病性網膜症**

成人の失明の大きな原因に

目の血管が傷つき、物がみえにくくなる。

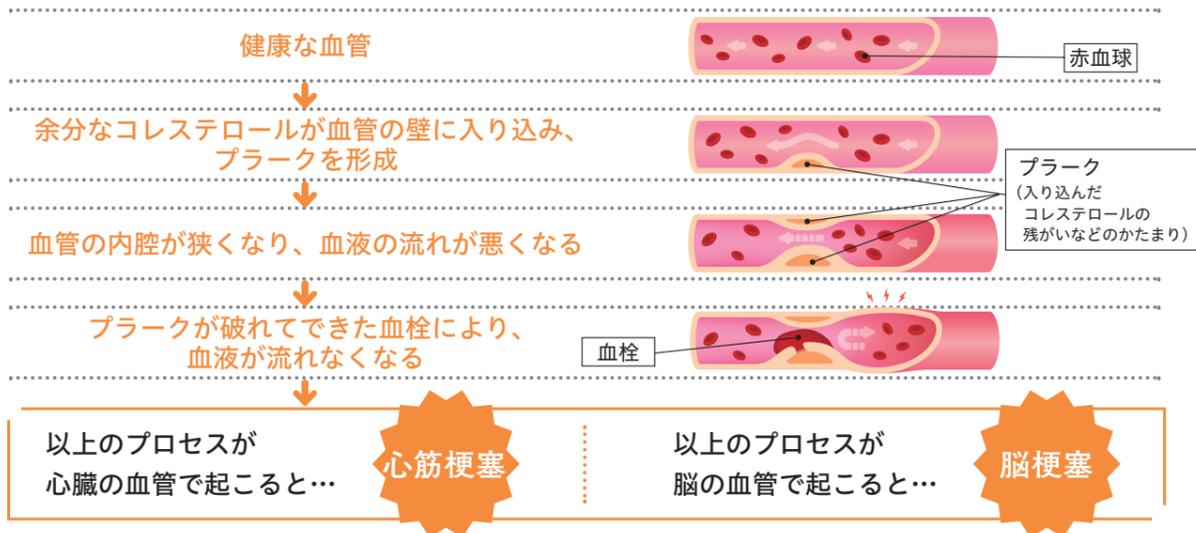
**糖尿病性腎症**

人工透析の原因トップ

腎臓の機能低下により老廃物の排出に支障をきたす。

## 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。



## 塩分とりすぎチェック&減塩のコツ

塩分とりすぎは高血圧を引き起こします。高血圧は動脈硬化の原因となり、さまざまな生活習慣病のリスクを高めます。

### チェック

### 減塩のコツ

- ハムやソーセージなど、肉の加工食品をよく食べる 肉だけでなく加工食品全体を控え、できるだけ「そのまま」の食材を使う。
- みそ汁やスープなど、汁ものを1日2杯以上飲む 汁ものをとりすぎない、具を増やして汁を減らす。
- 味付けに塩やしょうゆ、ソースをよく使う 調味料を減塩製品にしたり、塩分を含まない調味料や味付けに替える。
- 漬物や佃煮をよく食べる とりすぎ注意。「常備」は避ける。
- パンやラーメン、うどんなどのめん類をよく食べる パンやめん類には“かくれ塩分(塩辛く感じなくても入っている塩分)”が多い。めん類はつゆ、スープの塩分にも要注意。
- カップめんやインスタントスープ、缶詰をよく利用する インスタント食品や缶詰など、保存がきく食品は塩分が多いので要注意。
- 魚は干物や西京漬けなど味付きのもの、かまぼこやちくわなど練り物をよく食べる 魚をそのまま使うメニューを増やす。

## 糖質とりすぎチェック&糖質減らしのコツ

ごはんやめん類などの主食、お菓子や甘い飲みものといった糖質のとりすぎは高血糖を引き起こし、危険な糖尿病へと移行します。

### チェック

### 糖質減らしのコツ

- 丼ものやめん類、両方の“重ね食い”など、炭水化物中心の食事が多い 毎食、主食・主菜(肉や魚、大豆製品など)・副菜(野菜など)をそろえ、栄養バランスがとれた食事を心がける。
- 野菜はほとんど食べない、食べる時もごはんやおかずの後 毎食、野菜料理をとり、食事の最初に食べる。
- 甘い飲みものを含め、間食することが多い 朝食を含め3食を規則正しくとって、間食を減らす。
- くだものをよく食べる 1日に食べる上限を決め、食べるなら活動量が多い昼間に。

# 複数の問題を指摘されたあなたに おすすめの食生活

今回の健診で複数の問題を指摘されたあなたは、  
数値改善のために塩分や糖質の摂取量、  
あるいは肥満の原因となる食べすぎなど、  
食生活のさまざまな面へのアプローチが必要です。



## 数値の改善に役立つ食生活6ポイント

- 1 腹八分目で、栄養バランスのとれた食事にする
- 2 塩分が多い、濃い味の食事を控える
- 3 糖質(ごはんやパン、甘いもの)をとりすぎない
- 4 肉の脂身や揚げもの(脂っこいもの)を控える
- 5 1日3食をきちんととって間食(特に就寝前)を減らす
- 6 野菜や大豆製品、海藻などで食物繊維をたっぷりと

## 食べすぎチェック&ダイエットのコツ

食べすぎはメタボの原因になるだけでなく、メタボを起点とするさまざまな生活習慣病のリスクを高めます。

### チェック

- 脂っこいもの、味が濃いものをよく食べる
- 外でアルコールを飲む機会が多い
- 丼ものなど満腹になりやすいメニューを中心に、食事がいつもワンパターン
- 早食いである(よくかまない)。一人で食べることが多い

### ダイエットのコツ

- これらは高エネルギーの料理が多く、しかも食が進みやすい。薄味料理を増やす。
- アルコールは中性脂肪を増やす働きがある。つまみも高エネルギーが多い。アルコールは1日の適量を守り、つまみはヘルシーに。
- 腹八分目を忘れず、満腹よりも「食を楽しむ」ようにして、種類豊富な料理をとり入れる。
- 早食いは肥満だけでなく、血糖上昇の一因に。毎食、意識してゆっくりよくかむ。友人らと会話を楽しみながら食べるのもよい。

## 肝機能検査の数値が悪化する原因の多くは脂肪肝

脂肪肝は、文字どおり肝臓に脂肪がたまっている状態で、肝機能検査の数値が悪化する原因の多くを占めます。飲酒による「アルコール性脂肪肝」が広く知られていますが、近年は、飲酒が関係しない「非アルコール性脂肪肝」が増えています。

## 脂肪肝を放っておくと、肝硬変、肝臓がんのリスクが高まる

脂肪肝を放置していると慢性肝炎、さらには肝臓の組織が硬くなる肝硬変、そして肝臓がんに進む場合もあります。特に、飲酒が関係しない脂肪肝が進行した肝炎である「非アルコール性脂肪肝炎(NASH)」の場合、肝硬変や肝臓がんに進みやすいことが明らかになっています。

また、脂肪肝は動脈硬化を進行させて、心筋梗塞や脳梗塞の合併症リスクが高まることもあります。



## 腎機能の検査値異常は、慢性腎臓病(CKD)のサインかも!?

慢性腎臓病とは、腎臓の働きが低下したさまざまな病気の総称です。腎機能の検査値異常があった場合は、慢性腎臓病が進行しないうちに生活習慣を見直す必要があります。また、家族に腎臓病の人がいる場合も要注意です。

## 慢性腎臓病が招く怖い病気

慢性腎臓病の原因は腎臓そのものの病気に限らず、糖尿病や高血圧症といったさまざまな生活習慣病によるものも多くなっています。糖尿病が原因の慢性腎臓病である「糖尿病性腎症」は、人工透析の原因疾患の約40%を占め(2019年)、第1位。糖尿病患者は特に要注意です。

慢性腎臓病の放置、あるいは不十分な治療は、腎機能が失われる「腎不全」につながります。腎機能が失われると厳しい食事制限などが必要になり、生活の質は著しく低下します。腎不全の末期には人工透析や腎移植が必要になります。

さらに、心筋梗塞や脳卒中といった重大な病気のリスクも高まります。



複数の問題を指摘されたあなたは、自覚症状がなくても  
**ぜひともお医者さんにかかりましょう！**

今回の健診で複数の問題を指摘されたあなたは、生活習慣の改善はもちろんのこと、いち早く医療機関を受診して治療に取りかかりましょう。  
 このまま何もせずに放置すると、取り返しのつかないことになってしまう可能性もあります。  
 この機会に自分の体としっかりと向き合い、大切な健康を取り戻しましょう！



**レベル1からレベル5へと危険度が増していく。生活習慣病のイメージ**



医師とのよいコミュニケーションのために  
**「上手な医者のかかり方10か条」**を知っておこう！

よい治療効果を得るために、また、医療費のむだなく診療を受けるためには、患者と医師とのよいコミュニケーションが欠かせません。医療機関にかかる際は、ここでご紹介する「上手な医者のかかり方10か条」を頭に入れておき、スムーズな受診を心がけましょう。

- 1 伝えたいことはメモして準備
  - 2 対話の始まりはあいさつから
  - 3 よりよい関係づくりはあなたにも責任が
  - 4 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報
  - 5 これからの見通しを聞きましょう
  - 6 その後の変化も伝える努力を
  - 7 大事なことはメモをとって確認
  - 8 納得できないときは何度でも質問
  - 9 治療効果をあげるため、お互いに理解が必要
  - 10 よく相談し、治療方法を決めましょう
- 出典：厚生労働省研究班



図の出典：厚生労働省生活習慣病対策室「生活習慣病のイメージ」を一部改変