

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。



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
9992
●●●●部

法研 法美 様

220610100048#

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 法美さんの健診結果を判定します

あなたの総合評価は

生活習慣を
見直しましょう。

今後、生活習慣病にならないよう、又は悪化しないようにしましょう。

あなたの健康度は

100人中56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 11/22	2020 09/03	2021 08/18		
肥満	腹囲 [cm]	72.0 😊	72.2 😊	75.0 😊	男:~84.9 女:~89.9
	体重 [kg]	46.2	46.6	49.1	男:85.0~ 女:90.0~
	BMI	18.0 😊	18.3 😊	19.3 😊	😊 ~24.9 🟡 25.0~
血圧	収縮期血圧 [mmHg]	86 😊	98 😊	99 😊	😊 ~129 🟡 130~139 🟠 140~159 🔴 160~
	拡張期血圧 [mmHg]	56 😊	62 😊	66 😊	😊 ~84 🟡 85~89 🟠 90~99 🔴 100~
血糖	空腹時血糖 [mg/dL]	86 😊			😊 ~99 🟡 100~125 🟠 126~
	HbA1c [%]	5.5 😊		5.3 😊	😊 ~5.5 🟡 5.6~6.4 🟠 6.5~
	随時血糖 [mg/dL]		108 🟡	105 🟡	😊 ~99 🟡 100~125 🟠 126~
脂質	中性脂肪 [mg/dL]	54 😊	45 😊	44 😊	😊 ~149 🟡 150~299 🟠 300~499 🔴 500~
	HDL コレステロール [mg/dL]	76 😊	77 😊	70 😊	😊 40~ 🟡 ~39
	LDL コレステロール [mg/dL]	62 😊	60 😊	73 😊	😊 ~119 🟡 120~139 🟠 140~179 🔴 180~
	Non-HDL コレステロール [mg/dL]	78 😊			😊 ~149 🟡 150~169 🟠 170~209 🔴 210~
肝機能	AST (GOT) [U/L]	12 😊	10 😊	10 😊	😊 ~30 🟡 31~50 🟠 51~
	ALT (GPT) [U/L]	5 😊	6 😊	6 😊	😊 ~30 🟡 31~50 🟠 51~
	γ-GT (γ-GTP) [U/L]	13 😊	12 😊	13 😊	😊 ~50 🟡 51~100 🟠 101~
腎機能	尿蛋白	(-) 😊	(-) 😊	(-) 😊	😊 (-) 🟡 (±) 🟠 (+)~
	血清クレアチニン [mg/dL]	0.50			—
	eGFR [mL/min/1.73m ²]	108.6 😊			😊 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。

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）ならばほぼ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ため、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。



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割が生誕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「妊娠」に影響をおよぼします。がんになる前の段階で発見するために、検診を定期的に受けておくことが大切です。

感染からがん化するまで



あなたへの健康アドバイス

血圧

😊 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。

血糖

😞 生活習慣の改善を！

▶ 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勧めします。

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 / 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

😊 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
40～44歳の
女性

同年代・同性と比較した あなたの健康度

体を動かす習慣をつくろう！

あなたは普段どのくらい体を動かしていますか？
下記の例を参考にしながら、振り返ってみましょう。

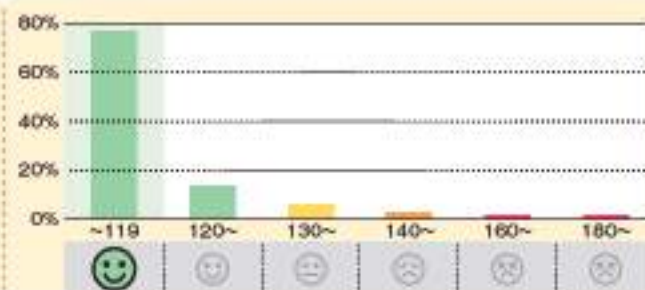
参考：厚生労働省「アクティブガイド」

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。

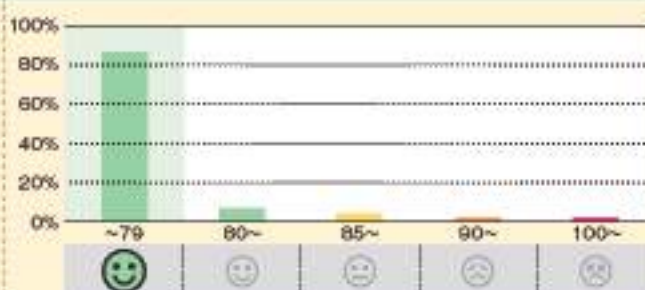
あなたは100人中
25番目です



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
49番目です

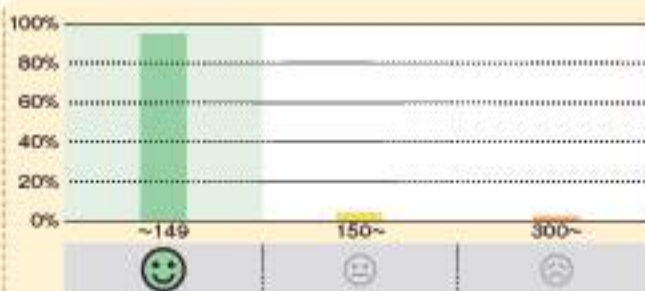


脂質

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。

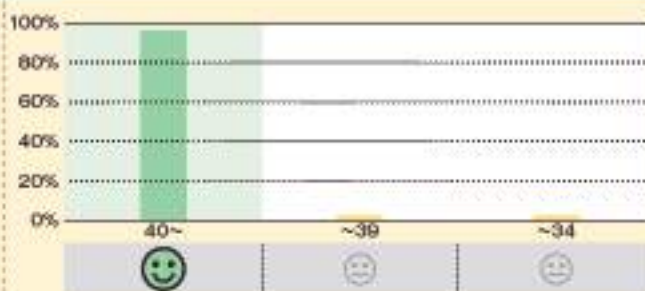
あなたは100人中
21番目です



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。

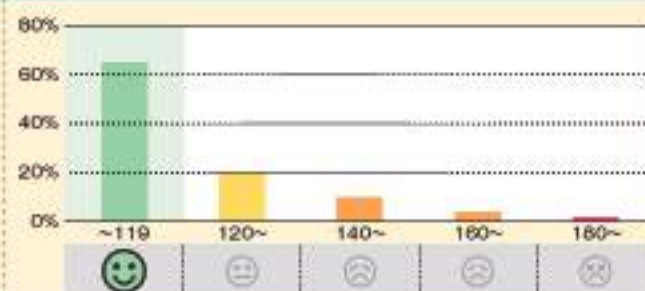
あなたは100人中
50番目です



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
7番目です



犬の散歩



庭の手入れ



自転車通勤



階段を使う



テレビをみながら
筋トレやストレッチ



歩いて買い物に行く



仕事の合間にストレッチ



歩いて子どもの送り迎え



最寄りの一駅前で降りて歩く

あてはまる習慣は継続しつつ、さらにプラスしていくと理想的です。
ほとんどあてはまらないという人は、自分ができそうなものからスタートしましょう。

メタボを予防・改善するための運動

運動不足

は死亡リスクを高める！

運動不足は肥満の原因になるだけではありません。運動習慣がないと体力や持久力、筋力が低下します。すると、動くこと自体がおっくうになり、趣味や散歩などの外出の機会が減って生活の質の低下にもつながります。家に引きこもりがちになって、ふさぎ込みやすくなります。

さらに、生活習慣病の発症リスクを増大させ、心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気にもかかりやすくなり、死亡リスクを高めることがわかっています。

厚生労働省の発表によると、運動不足は喫煙、高血圧に次ぐ死亡リスク要因の第3位となっています。運動不足による死亡数は年間約5万人にも上ります。

リスク要因別の関連死亡者数（2007年）

厚生労働省健康局「健康日本21（第2次）」資料を基に作成



将来的な病気や死亡リスクを下げるためにも、生活の質の向上のためにも、体を動かす習慣をつくりましょう！

- 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



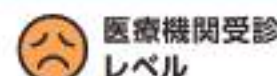
基準値内

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

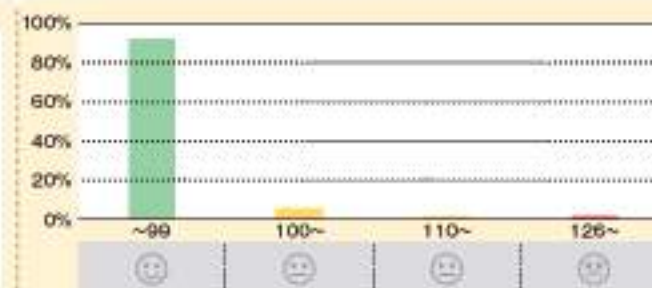
危険な状態です。早急に医療機関を受診してください。

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。

この検査項目についてはあなたの健診結果数値がありません。



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
42番目です

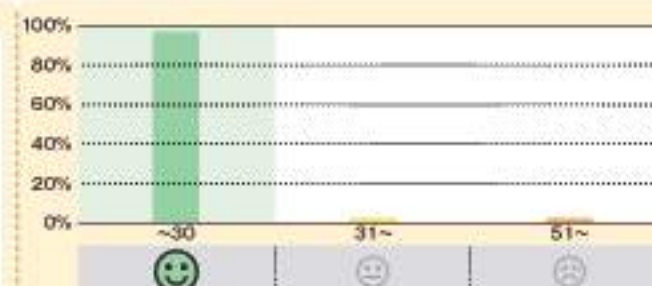


肝機能

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。

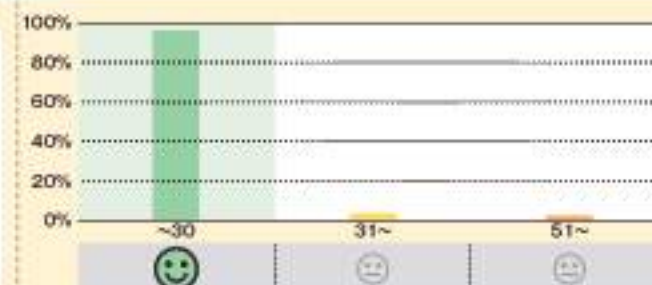
あなたは100人中
1番目です



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。

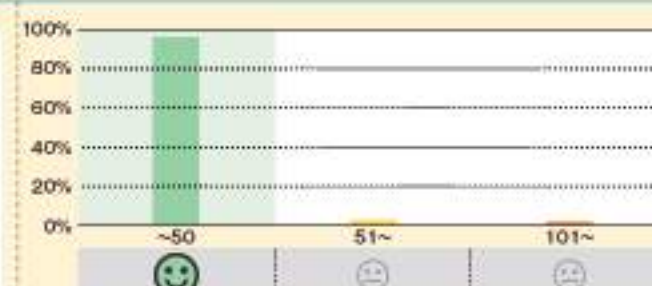
あなたは100人中
1番目です



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
26番目です



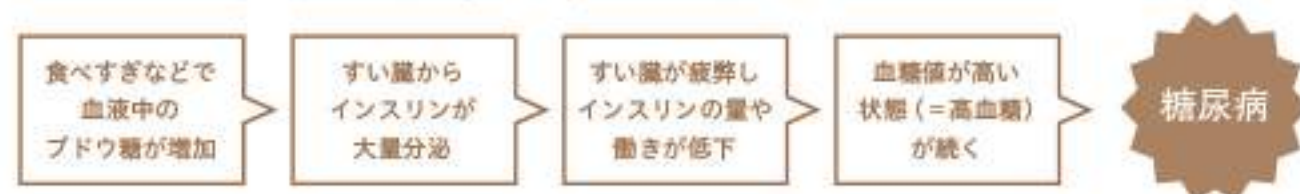
あなたは 血糖 に問題がありました

高血糖とは、血液中のブドウ糖が多い状態

食事などでとり入れたブドウ糖は血液に入り、インスリンというホルモンによって細胞内にとり込まれて、活動のためのエネルギー源になります。

ところが、インスリンの量が十分でなかったり、働きが悪いと、ブドウ糖が細胞内にとり込まれずに血液にあふれた状態(=高血糖)が続き、糖尿病*となります。糖尿病になると、血液にあふれたブドウ糖が全身の血管を傷つけ、さまざまな病気を引き起こします。

※本記事では、生活習慣に起因する「2型糖尿病」について取り上げています。



自覚症状は、ほとんどなし

高血糖はほとんどの場合、特に自覚症状はありません。高血糖から糖尿病に移行すると、のどが渇く、トイレが近い、体がだるい、食べているのにやせてきた、などの症状が出る場合があります。

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。



低エネルギーで食物繊維が豊富な海藻や野菜、きのこ類は、血糖コントロールの強い味方です。毎日の食生活で不足しがちな食物繊維を無理なくとれるレシピをご紹介します。

チーズソースのかつおバーグ

材料[2人分]

かつお(刺身用・皮なし)	150g
こんにやく(アク抜き済み)	50g
玉ねぎ	1/2個
さやいんげん	6本
溶き卵	1/2個分
パン粉	大さじ4
A 塩	小さじ1/4
黒こしょう	少々
ナツメグ(あれば)	少々
ベーコン	2枚
塩・黒こしょう	各少々
B 牛乳	大さじ1
溶けるスライスチーズ(ちぎる)	1枚分
黒こしょう	少々
植物油	小さじ1

作り方

- 1 かつおと水洗いしたこんにやくはそれぞれフードプロセッサーでミンチにする。玉ねぎはみじん切りにして耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ(600W)に1分かけて冷ます。
- 2 さやいんげんはヘタを取り、斜め半分に切る。
- 3 ボウルに1、Aを入れて粘りが出るまで混ぜ、4等分して2cm厚さの円形にする。幅を半分に切ったベーコンを巻きつけ、ようじを刺して留める。
- 4 フライパンに油を入れて中火で熱し、2を炒めて塩、黒こしょうで味付けし、取り出す。
- 5 4のフライパンで3の両面を焼き、ふたをして弱火で蒸し焼きにし、火を通す。
- 6 耐熱容器にBを入れてラップをして、電子レンジに1分かけて混ぜる。溶け残りがあったら10秒ずつ追加してかける。
- 7 器にようじを外した5、さやいんげんを盛り、6をかける。

エネルギー
278kcal
塩分 1.7g
(各1人分)

POINT

かつおとこんにやくで、エネルギーカット。こんにやくの弾力ある食感が新鮮で、満腹感も抜群のうえ、食物繊維も豊富です。いつものハンバーグに飽きた人にもおすすめのひと品。

低エネルギーで 食物繊維たっぷり！ 血糖コントロールレシピ



エネルギー
278kcal
塩分 1.0g
(各1人分)

POINT

肉を丸めて厚みをもたせて、弱火でゆっくりと火を通すことが、低脂肪の鶏むね肉をハムのようにしっとり仕上げるコツです。サラダ仕立て、食物繊維が豊富な野菜をたっぷりいただけます。

鶏むね肉のサラダ仕立て

材料【2人分】

- 鶏むね肉 1枚 (220g)
- スナップえんどう 50g
- グリーンアスパラガス 50g
- パプリカ(黄) 1/2個
- サラダ用ミックスリーフ 40g
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々
- A 粒マスタード・はちみつ 各小さじ1
- 酢 大さじ1
- オリーブ油 大さじ2

作り方

- 鶏肉は皮をはぎ取り、その面を下にしてラップの上に横長におく。肉を手前から丸めてラップで巻き、両端をきつくねじる。
- 鍋に湯を沸かして1を入れ、ふたをして弱火で10分ほどゆでる。火を止め、ふたをしたまま10分ほどおく。
- スナップえんどうはすじを取り、熱湯で2〜3分ゆでて半分に裂く。アスパラガスははかまを取り、熱湯で2〜3分ゆで、3〜4cm長さに切る。パプリカは薄切りにする。
- Aを混ぜてドレッシングを作る。
- 2が冷めたらラップをはずして薄切りにし、3、食べやすく切ったミックスリーフと盛り合わせ、4をかける。

糖尿病は、ほかにもさまざまな合併症が

糖尿病は「三大合併症」(左ページ)だけでなく、ほかにも図のようなさまざまな合併症を引き起こすリスクが高まります。

三大合併症

糖尿病性網膜症

糖尿病性腎症

糖尿病性神経障害

脳梗塞
認知症
うつ病

歯周病

狭心症
心筋梗塞

がん
(特に肝がんが多い)

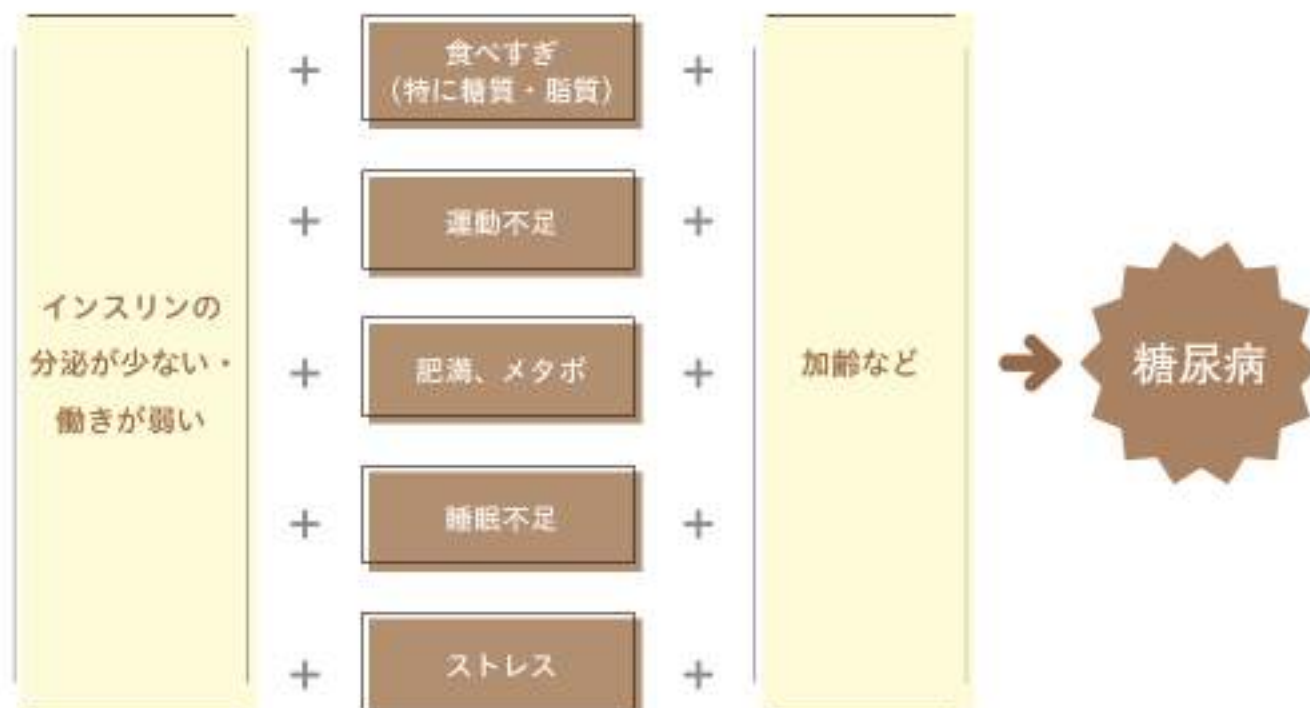
ED(男性の場合)

下肢(ひざ下)の
動脈硬化症

糖尿病の原因とは？

生活習慣に起因する「2型糖尿病」は、日本の糖尿病患者の約9割を占めるとされています。中年期以降の病気とされてきた糖尿病ですが、現在は若いうちに発症する人も増加しています。

日本人は遺伝的にインスリンの分泌が少なかったり、働きが弱い人が多いといわれ、そこに、下図のようなよくない生活習慣や加齢などの要因が加わって発症するとされています。



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 食べる時はゆっくりと、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、朝食もきちんと取る

1日の食事は、下表のエネルギー必要量を目安にとりましょう。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	身体活動レベル	男性			女性		
		低い(I)	ふつう(II)	高い(III)	低い(I)	ふつう(II)	高い(III)
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

・野菜をたっぷりと。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。