生活習慣病は、自覚症状が ほとんどないまま進行します

検査数値が異常値だったら？　予防・改善方法は？

生活習慣病は、その名のとおり「生活習慣が元となり引き起こされる」ことがほとんど。
今回は、代表的な生活習慣病の基礎知識をまとめてご紹介します。

保健指導判定値：保健指導の対象者と判定する値
受診勧奨判定値：保健指導判定値より高い値で、重症化を予防するため医療機関を受診する必要性を検討する値

高血圧症

どんな状態？

血管に強い圧力がかかった状態が続くこと

高血圧が続くと？

動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞、慢性腎不全、大動脈瘤など、体中で合併症が起こる可能性が高まります。

保健指導・受診勧奨の判定値は？

	収縮期血圧	拡張期血圧
保健指導判定値	130mmHg以上	85mmHg以上
受診勧奨判定値	140mmHg以上	90mmHg以上

※2019年4月公表の「高血圧ガイドライン」では、成人の降圧目標は130／80mmHg未満に引き下げられました。

予防・改善するには？

減塩などの食生活と生活習慣の改善を！

- 1日の食塩摂取量を6g未満に！
- 肥満の人は減量を
- ウォーキングなどの有酸素**運動**
- **たばこはやめる**
- ストレスをため込まない

糖尿病

どんな状態？

血液中のブドウ糖が多い状態が続くこと

高血糖が続くと？

神経障害（手足のしびれ・痛みを感じなくなる）・網膜症（最悪は失明に至る）・腎症（人工透析になりかねない）などの合併症を引き起こします。

予防・改善するには？

食生活改善と運動の習慣づけがポイント

- 1日3食、規則正しく
- **食物繊維**の多いものを先に食べる
- **間食**・缶コーヒーは控える
- よくかんで食べる
- **運動**を習慣づける

保健指導・受診勧奨の判定値は？

空腹時血糖　保健指導判定値 100mg/dL以上　受診勧奨判定値 126mg/dL以上
HbA1c（NGSP値）　保健指導判定値 5.6%以上　受診勧奨判定値 6.5%以上
尿糖　判定値：陽性（＋）＊尿糖（＋）＝糖尿病とは限らず、血糖値の検査結果を含めて判断されます。

脂質異常症

どんな状態？

血液中の脂質のバランスが崩れた状態

脂質異常が続くと？

脳梗塞、心筋梗塞などの合併症を引き起こす危険性も。基準値より高い「中性脂肪値」「LDLコレステロール値」、基準値より低い「HDLコレステロール値」に注意が必要です。

保健指導・受診勧奨の判定値は？

検査項目	保健指導判定値	受診勧奨判定値
中性脂肪	150mg/dL以上	300mg/dL以上
HDL コレステロール	39mg/dL以下	34mg/dL以下
LDL コレステロール	120mg/dL以上	140mg/dL以上

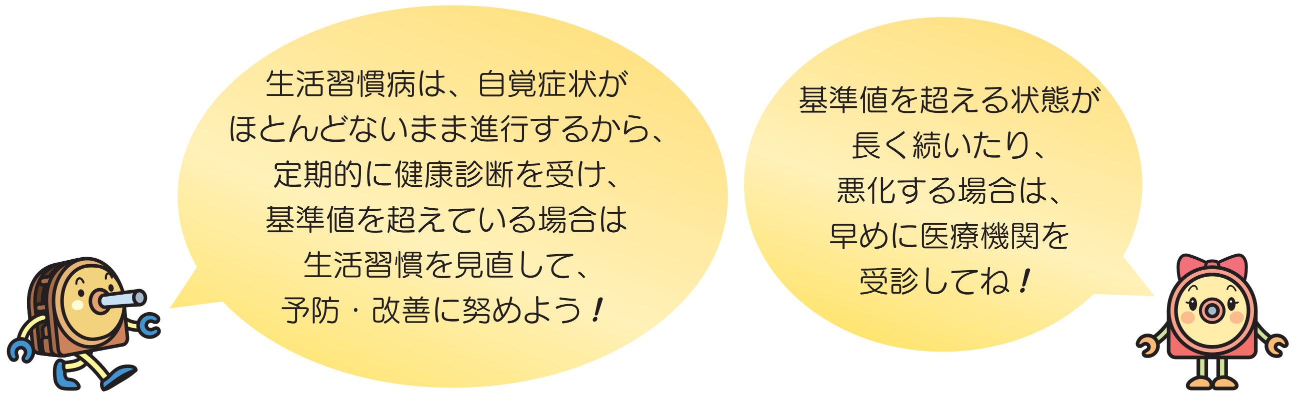
予防・改善するには？

食生活の見直しと、生活習慣の改善を

食　事
- 食事量を減らす
- 肉より魚を多めに
- **食物繊維**はたっぷり
- **間食**・夜食は控える

運　動
- 適度な**運動**を習慣づける

その他
- 年に1回健診を受けて、血液の状態をチェック
- 喫煙している人は**禁煙**する



「MY HEALTH WEB」では、ご自身の健診結果（過去5年分）の確認や、ヘルシーファミリー倶楽部で健康情報や病気の検索等ができます！
ぜひご活用ください。

▲日立健保HP

MY HEALTH WEB　初めて利用する場合は初回登録が必要です

楽しく健康づくりができる
個人向け健康ポータルサイト

健診結果や医療費通知を手軽にチェックしたり、自分の健康情報を記録できる！ご利用に応じてポイントがたまったら商品と交換も！

初回登録方法は5ページを見てね！

日立けんぽ **ヘルシーファミリー倶楽部**

健康やくらしに役立つ
情報満載のヘルスケアサイト

話題の健康情報や、病気・病院・くすりの検索、料理レシピなどを豊富にご用意。
知りたい情報がきっと見つかります！