



あなたの健診結果には、 「医師の診察を受ける必要がある」 項目がありました。

あなたは、
Ⓐマークの
生活習慣病の
可能性が
ありそうです。

糖尿病



高血圧症



脂質異常症



健診受診月
2025年04月
作成月
2026年01月

監修 / 京都大学大学院
医学研究科 教授
(2010年9月時点)
中山 健夫

検査結果から
可能性のある疾患に
Ⓐマークを付けています。

生活習慣病は放置すると重篤な状態を引き起こし、生活や仕事にも支障が出てします。
生活習慣病は多くの場合、**自覚症状**がありません。しかし、放置していると、慢性的な合併症や全身の動脈硬化症が促進され、これが心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。

今あなたは、Ⓐのステージに
該当する可能性があります。
早めに医療機関を受診しましょう !!



このまま放置すると、
近いうちに心筋梗塞など
重篤な病気が
起こり得る状態

リスクが
ほとんどない状態

リスクが
出始めた状態

2

リスクが
重なり始めた状態

3

リスクが高く、
医師の診察を受ける
必要がある状態

4

- 腎不全
- 高血圧症
- 糖尿病
- 動脈硬化症

このまま放置せず、
早く医師による治療を
受ける必要が
ある状態

5

- 透析
- 心筋梗塞
- 脳梗塞

6

※リスクとは、糖尿病などの生活習慣病と診断される検査項目の数値が悪くなっている状態のことを言います。

1

〒999-9999

●●●県●●市●●9-9-99

コード●●● 999

●● ●●様

当健康保険組合では、健康診断結果の値が基準値を超えた生活習慣病のリスクのある方に對し、健診後のフォローアップとして情報提供を行ってまいります。生活習慣病は、初期はほとんど自覚症状がなくとも放置しておくことで徐々に悪化し、重大な合併症(心疾患、脳疾患等)を引き起こす恐れがあります。現在も医療機関を未受診の場合は、早めの受診をお願いいたします。

ウラ面をご覧ください▶

レンゴー健康保険組合

〒530-0005

大阪市北区中之島2-2-7

中之島セントラルタワー25階

06-6206-1414

対象期間：2025年04月～2025年09月

対象者：血糖や血圧、脂質の検査で、基準値（疾患の診断基準を元にしています）以上に達し、健診受診後に通院履歴が確認されなかつた方へ通知しています。

・分析期間（タイムラグ）の関係で、すでに医療機関を受診された方にも送付している場合がありますのであらかじめご了承ください。
・すでに他の疾患で医療機関を受診している方は、血糖・血圧・脂質の検査も定期的に受けさせていただき、重症化しないよう注意してください。



あなたの健診結果をもう一度確認しましょう。 [あなたの最近の健診結果]

空腹時血糖値

160
mg/dl

HbA1c

5.6
%

最高血圧

135
mmHg

最低血圧

120
mmHg

空腹時
中性脂肪

148
mg/dl

HDL
コレステロール

67
mg/dl

LDL
コレステロール

211
mg/dl

リスクが
高い

数値が
受診勧奨値を
超えています。
医師の診察を
受ける必要が
あります。

組合などの
受診勧奨基準▶

リスクが
低い

学会などの
受診勧奨基準▶

あなた

140以上

126以上

あなた

7.0以上

6.5以上

あなた

160以上

140以上

あなた

100以上

90以上

あなた

400以上

300以上

あなた

30未満

35未満

あなた

160以上

140以上

※病院受診勧奨基準とは、糖尿病学会・動脈硬化学会・高血圧症学会の現時点での診断基準に基づいています。学会での動向に応じ、変更されることがあります。

あなたの検査結果は、早く医療機関を受診して再検査を受ける必要のあるものがあります。

まだ医療機関を受診されていない場合は、早めに内科を受診してください。



TOPICS
身近に潜む
命の危機

死につながる
可能性

3大生活習慣病の怖さ

悪い
生活習慣

食生活の乱れ
喫煙（低ニコチン、
新型タバコ含む）
過剰な飲酒
運動不足
ストレス
睡眠不足

生活
習慣病

糖尿病
高血圧症
脂質異常症
動脈硬化などが進み…



透析

認知症



失明



突然死

身体のまひ 等

倒れてからでは手遅れ

多くの人が「あの時受診していれば」と後悔

糖尿病・高血圧症・
脂質異常症のリスク
が高い状態を放置
することで、心筋梗
塞や脳梗塞・透析な
どを引き起こし、自
由な生活が失われる
可能性があります。
一刻も早く治療を始
めましょう。

