

〒〇〇〇-〇〇〇〇  
大阪府〇〇市〇〇〇丁目〇番地  
0-000号

〇〇 〇〇 様  
ID23000001

大阪府後期高齢者医療広域連合 給付課  
〒540-0028  
大阪府大阪市中央区常盤町1-3-8  
中央大通FNビル8階  
[TEL] 06-4790-2031  
[FAX] 06-4790-2030

## あなたのお体の状態についてのお知らせ

このお知らせは、令和5年度の後期高齢者医療の健康診査を受診してくださった方を対象にお送りしています。健康診査の結果をご自身の健康の保持・増進にお役立てください。

## あなたの健康診査結果

あなたの数値	基準値未満 (BMIのみ)	基準値以内	基準値を超える	あなたの数値	基準値
BMI kg/m <sup>2</sup> ※1		22.1		22.1kg/m <sup>2</sup>	18.5~24.9 kg/m <sup>2</sup>
最高血圧 mmHg		106		106mmHg	129mmHg以下
最低血圧 mmHg		64		64mmHg	84mmHg以下
HbA1c(NGSP) %※2			6.2	6.2%	5.5%以下
空腹時血糖 mg/dl			101	101mg/dl	99mg/dl以下
LDL コレステロール mg/dl※3		116		116mg/dl	119mg/dl以下
中性脂肪 mg/dl		73		73mg/dl	149mg/dl以下
HDL コレステロール mg/dl※4	基準値未満	基準値以内		あなたの数値	基準値
		60		60mg/dl	40mg/dl以上

出典：特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き（第3版）

※1 BMI：[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で算出される値です。肥満や低体重（やせ）の判定に用います。

※2 HbA1c：過去1~2か月間の血糖値の状態を示しています。

※3 LDLコレステロール：肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っており、増えすぎると動脈硬化を起こし心筋梗塞や脳梗塞を発症させます。一般的に悪玉コレステロールと呼ばれています。

※4 HDLコレステロール：余分なコレステロールを回収して動脈硬化を抑える働きをします。一般的に善玉コレステロールと呼ばれています。

## あなたへのメッセージ



血糖値が高い場合は、糖尿病が疑われます。また、HbA1cが高い場合は、過去1~2ヶ月の血糖が高かった可能性があります。健診を受けた医療機関やかかりつけ医に相談しましょう。

血圧が高い場合、高血圧症が疑われ、動脈硬化の原因になります。健診を受けた医療機関やかかりつけ医に相談しましょう。

塩分の取りすぎに気を付けましょう。

今の元気を維持するために、裏面をご参照ください

# 放置すると怖い?! 生活習慣病

川の流れのように、生活習慣病は上流から下流へ流れるに従い、悪化してきます。

**レベル④⑤へ流れていかない生活習慣を心がけましょう!!**

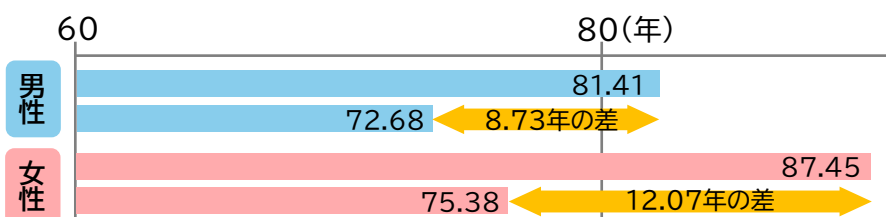


生活習慣病は、早めの予防、早めの治療が大切です。気になることがありましたら、かかりつけ医へご相談ください。かかりつけ医のない方は、この機会にかかりつけ医を持ちましょう。

## のばそう! 健康寿命

現在、日本人の平均寿命は男性が81歳、女性が87歳と世界のトップクラスの長寿国となっています。しかしながら、健康寿命(心身共に自立し健康的に生活できる期間)と平均寿命には差があります。年に1度は健診で、体のチェックをし、今の元気を維持して健康寿命を延ばしましょう。

### 平均寿命と健康寿命の差



女性は、平均寿命が長く、男性より筋骨格系の老化が著しいため、女性のほうが差が大きい。

