

自分のために。

始まりました！「第2期データヘルス計画」

# 健診で得られる3つのメリット

2018年度から第2期がスタートしているデータヘルス計画。

健診を定期的にする人が増えるほど、

日立健保は効果的・効率的な事業を行うことができ、

みなさまは次の3つをはじめとするさまざまなメリットを得ることができます。

監修 ■ 辻 正弘 日立健康保険組合顧問医 医師・医学博士

## メリット①



健康チェックで安心。  
生活の質が高まる

## メリット②



病気を早期に発見

## メリット③



早期に治すことで  
治療が楽になり、  
医療費負担減も

家族のために。

データヘルス計画のもとになる…

## 「健診」でこんなコトがわかります

検査の種類	検査項目	わかるコト	基準値	
身体測定	腹囲	メタボリックシンドロームのベースであり、生活習慣病を招く内臓脂肪の蓄積	男性85cm未満 女性90cm未満	
	BMI(身長・体重)	肥満度、ならびに身長に見合った体重かどうか	18.5～24.9	
血圧測定	収縮期血圧	心臓の収縮・拡張に伴って血管にかかる圧力がそれぞれ。高血圧や、心臓の動作が正常かを判定	129mmHg以下	
	拡張期血圧		84mmHg以下	
血液検査	脂質	中性脂肪(TG)	体内で最も多い脂肪。数値が高いと動脈硬化を進行させ、低いと低栄養などが疑われる	30～149mg/dL
		HDLコレステロール	善玉コレステロールと呼ばれるもの。数値が低い、または高すぎると、動脈硬化の進行が予測される	40～119mg/dL
		LDLコレステロール	悪玉コレステロールと呼ばれるもの。高値だと動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞の危険性が高まる	60～119mg/dL
	肝機能	AST(GOT)	それぞれ、数値が高い場合は肝障害が疑われる。とくにALTは肝細胞に多く存在するため肝機能との関連が強い。数値が高く肥満の人は専門家に相談を	30U/L以下
		ALT(GPT)		30U/L以下
		γ-GT(γ-GTP)		肝臓や胆道に異常があった場合、血液中の数値が上昇する。アルコールによる肝障害に敏感に反応
	血糖	空腹時血糖	血液中のブドウ糖(血糖)が適切に使われ、空腹時に十分に減っているかを判定	99mg/dL以下
ヘモグロビンA1c		過去1～2ヶ月の平均的な血糖の状態がわかり、高値はコントロール不良(糖尿病)が疑われる	5.5%以下	
腎機能	クレアチニン	筋肉から出てくる老廃物の一つ。老廃物が正しく尿に排出されていないと高値に	男性1.00mg/dL以下 女性0.70mg/dL以下	
	尿酸	体や食品の細胞中の核にあるプリン体という物質が壊れてできる。高値で推移すると痛風や腎障害も	2.1～7.0mg/dL	

「腹囲」以外の基準値は日本人間ドック学会の定める基準より  
※この基準は、医学の進歩により変わることもあります。

## 特に気をつけたい項目はコチラ！

### 肝機能

「肝臓病=アルコール」のイメージが強いようですが、日本人の肝硬変や肝がんの原因の多くはウイルス性肝炎です。一度はB型・C型肝炎ウイルスの感染の有無を調べましょう。B型肝炎、C型肝炎は今では治る病気です。以前に肝炎治療を中断した方なども、専門家に相談するとよいでしょう。

また、肝機能異常で最も多いのは、肝細胞に脂肪がたまった脂肪肝です。暴飲暴食を控え、運動不足解消を心がけてください。

#### 改善のために

1 お酒を飲む人は適量を守る

1日に次のいずれか1種類

ビール	▶	中びん1本まで
ワイン	▶	ワイングラス2杯まで
焼酎	▶	水割1杯まで
日本酒	▶	1合まで
ウイスキー	▶	ダブル1杯まで



2 食べすぎや、間食をやめる

3 ウォーキングなどでエネルギー消費を心がける

### 血糖値

高血糖が続くと細い血管がダメージを受け、神経障害や網膜症、腎症を招きます。それにとどまらず太い血管も傷つき、心筋梗塞や脳卒中も起こしやすくなります。さらに、近年ではがんや認知症などとの関連も指摘されています。糖尿病の怖さは、これら多くの合併症の危険度が高まることです。

#### 改善のために

1 栄養バランスのとれた食事を腹八分目

2 野菜など、食物繊維が多い食品を先に、よくかんで食べる

3 食後30分くらいを目安に、ウォーキングなどで軽く体を動かす

4 1日3食、規則正しく食べる



### 腎機能

血圧を担う腎臓の糸球体は、いわば「血管のかたまり」。高血圧や高血糖などを改善・予防して、血管にかかる負担を減らすことが、腎機能を守ることになります。腎機能の低下は慢性腎臓病(CKD)から腎不全、さらには人工透析が必要になる恐れがあります。

#### 改善のために

1 食事全体をうす味にして、塩分を減らす

2 肥満の人は、まず肥満の解消を

3 ウォーキングなどは腎臓の負担軽減にもよい