



「元気だから大丈夫」 と思っ ていませんか？！

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

あなたの特定健診結果（2022年度）

測定項目	測定値	単位	受診勧奨判定値	判定結果
収縮期血圧		mmHg	140mmHg 以上	
拡張期血圧		mmHg	90mmHg 以上	
LDL		mg/dL	140mg/dL 以上	
HDL		mg/dL	34mg/dL 以下	
中性脂肪		mg/dL	300mg/dL 以上	
HbA1c		%	6.5%以上	
空腹時血糖		mg/dL	126mg/dL 以上	

医師の診察を受ける
必要がある項目



どの医療機関を受診しますか？

いつ受診しますか？

月	日	曜日
午前	時	分に予約
午後		



※このお知らせは、2022年度の健診結果にて判定値以上の項目があり、一定期間医療機関を受診していない方を対象に一律に送付しております。そのため、既に医療機関から治療の必要性がないと説明を受けている方にも送付されている場合があります。このお知らせが不要、行き違い等の場合はご容赦ください。

【運営委託先】

株式会社メディブレーション 保健指導業務担当係
☎0120-814-069（通話無料）
受付時間 平日 9：30～17：00

【委託元】

北区区民部国保年金課庶務係
☎03-3908-1193
受付時間 平日 8：30～17：00

※北区国保年金課から業務を依頼された（株）メディブレーションからこのお知らせに関してお電話させていただきます。

「自覚症状がないから大丈夫」は大きな間違いです！ 数値の異常を放っておくと生活はどう変わる？！



糖尿病

網膜症 高血糖が続き、網膜の毛細血管に障害が起きます。末期になるまで自覚症状がありません。



放置

失明

発症までの平均期間：15年 発症割合：2.5人に1人

神経障害 高血糖が続き、神経の働きが障害されます。



しびれ・冷え・排尿障害・足の感覚の低下が起きます。

放置

足の壊疽による切断

発症までの平均期間：5年 発症割合：2人に1人

腎症 高血糖が続き、腎臓の働きが低下します。



からだがむくんだり、気分が悪くなったりします。

放置

透析療法

発症までの平均期間：10～15年 発症割合：2.5人に1人

高血圧 脂質異常症

動脈硬化 高血圧が続いたり、悪玉コレステロールが増える
と動脈硬化が生じます。



放置

脳梗塞
心筋梗塞

発症割合：中年男性は2人に1人、女性は5人に1人

東京都民の健康・栄養状況

- ！ 野菜が不足している人 **68%** (1日の摂取目標量は350g)
- ！ 食塩を摂り過ぎている人 **72%** (1日の摂取目標量は8g以下)
- ！ 運動量が不足している人 **60%** (1日の運動目標量は8,000歩)
- ！ メタボまたは予備軍の男性 **57%** (40～74歳を対象)

※東京都福祉保健局「令和元年度 東京都民の健康・栄養状況」

「元気だからまだ大丈夫」という考えは危険です！

1日も早く受診して、これからの健康寿命を延ばしましょう！

