

健康のために今日からできること



適度な運動

肥満の解消

積極的な
野菜の摂取



節酒

減塩

禁煙



おおさか **チャチャッと卒煙**

妊婦や子育て層向け
アプリで0円禁煙
実施中!



たばこは、脳卒中など多くの病気の原因となります。
様々な禁煙方法や、禁煙のコツをホームページで紹介
しています。あなたにあった方法を選びましょう。



生活習慣病や骨粗しょう症などの病気を放置して重症化すると、
体への負担が大きくなるだけでなく医療費も高くなり、
ひいては保険料の増加の一因となります。
健康のため、将来の安心のために、今自分ができることから取り組みましょう。

Good

健診・検診を定期的に受ける
治療・通院の継続

↓ 病気の **早期発見
重症化予防**

😊 医療費の抑制
保険料の抑制

Not Good

健診・検診を受けない
治療・通院の自己中断

↓ 病気の **放置
重症化** ↓

😞 医療費の増加
保険料の増加

健診結果に
ついての問合せ

ご自身が健診を受けた医療機関・健診機関へお問合せください。

国保の健診に
ついての問合せ

大阪市福祉局 生活福祉部 保険年金課(保健事業グループ)
TEL:06-6208-9876 受付時間 9:00~17:30
(土・日・祝日・12/29~1/3除く)

大阪市国保の健診を受けていただき、

(特定健診・1日人間ドック・健康づくり支援事業)

／ ありがとうございます ／

健診結果を確認しましたか？

健診は受けたら終わりではありません。

今回の結果を、みなさんの健康維持に活かしていただけるよう

- ・ 医療機関受診が必要な検査数値の目安
- ・ 生活習慣改善のポイント

などを載せていますので、ぜひご一読ください。

また健康状態は刻々と変化しますので、毎年健診を
受けて自分の健康状態の変化を把握しましょう。



特定保健指導利用券が 同封されている方

特定保健指導を受けてください。
詳しくは、同封の「特定保健指導の
ご案内」をご覧ください。

現在治療中・通院中の方

受診を継続してください。
かかりつけ医以外で健診を受けた
場合は、健診結果を主治医に見せ
てください。

要医療・要精密検査の方

まだ医療機関を受診していない場合は、
すぐに！必ず！受診してください。

※ 同封の健診結果は、参考として添付しており、再送付はいたしません。必要に応じて保管ください。
(医療機関から受け取った健診結果は大切に保管してください)

※ 特定保健指導の対象となった方へ別途案内の送付や、健診結果により各区保健福祉センターの保健師
が電話等で体調や治療状況をお尋ねする場合があります。

大阪市福祉局 生活福祉部 保険年金課

血圧

血圧とは、血液が血管の壁を押す力のこと。
血圧が高い状態が続くと血管の老化(動脈硬化)が進み、
虚血性心疾患や脳卒中など重い病気を引き起こします。

収縮期血圧 / 拡張期血圧 (単位:mmHg) 【基準値】130/85未満

160以上	または	100以上	必ず医療機関を受診 してください
140~159	または	90~99	生活習慣を改善した上で、数値が改善しない場合は医療機関を受診してください
130~139	または	85~89	生活習慣を見直してみましょう

★ 血圧を下げるには、「減塩」が効果的

具体的には・・・

- めん類の汁は残す
- みそ汁などの汁物は具たくさんにする・・・野菜もとれて一石二鳥
- しょうゆやソース類は、直接かけずに小皿などに入れて「つける」



血糖とは、血液中の糖分をのこと。
血糖が高い状態が続くと、目(網膜)や腎臓、神経が傷む
だけでなく、心筋梗塞や脳梗塞なども引き起こします。

血糖

HbA1c(%) 空腹時血糖(mg/dl) 【基準値】HbA1c5.6未満、空腹時(随時)血糖100未満

8.0以上		未治療のまま放置すると極めて危険です 自覚症状がなくても すぐに医療機関を受診 してください
6.5以上	126以上	糖尿病未治療の方は医療機関を受診してください
5.6~6.4	100~125	生活習慣を振り返り、医療機関に相談することをお勧めします
糖尿病治療中の方		糖尿病の合併症を予防するためには、治療を継続することがとても重要です。引き続き通院してください

★ 「食事」と「運動」 いずれも大切!

【食事の工夫】

- 炭水化物の「重ね食べ(うどんとごはん、ラーメンと炒飯など)」を避ける
- 3食以外のタイミングで、食べることを控える
- 水分摂取は糖分を含まないものにする

【運動の工夫】

- 有酸素運動(ウォーキングなど)と、筋肉を増やすための筋トレ(レジスタンス運動)をする



中性脂肪とコレステロールは、血液中の脂質です。
これらが基準値から外れた状態を
「脂質異常症」と呼び、放置すると
動脈硬化が悪化します。

中性脂肪 コレステロール

中性脂肪	LDL コレステ ロール	HDL コレステ ロール	【基準値】 (単位:mg/dl)	中性脂肪(空腹時) 150未満 (随時) 175未満 LDLコレステロール 120未満 HDLコレステロール 40以上
500以上	180以上			早期に医療機関を受診 してください
300~499	140~179			生活習慣を改善した上で、 医療機関を受診してください
空腹時150~299 随時175~299	120~139	40未満		生活習慣を見直してみましょう

★ 今日からできる、食事の工夫!

- 肉類は脂身が少ない部位を選ぶ
- 牛乳やアイスクリームなどの乳製品は、低脂肪のものを選ぶ
- 揚げ物やお菓子の頻度を減らす
- お酒を飲む方は、量を減らす



eGFRは、腎臓の働き度合い(腎機能)を表します。
また、尿たん白は「腎臓の涙」とも言われ、eGFRの
低下とともに、慢性腎臓病のサインです。

eGFR 尿たん白

eGFR 45 未満 または 尿たん白(+)以上

慢性腎臓病が疑われるため、
医療機関を受診してください

慢性腎臓病が重症化すると透析が必要な末期腎不全に進行したり、脳卒中や心臓病が発症する危険性が高くなります。慢性腎臓病を放置することなく、医療機関を受診して、早い段階で治療を始めることが重要です。

その他の主な検査結果の基準値

検査項目	基準値	
AST(GOT)	31U/L未満	
ALT(GPT)	31U/L未満	高い場合、肝臓の病気が疑われます
γ-GT(γ-GTP)	51U/L未満	γ-GTは、アルコールの飲みすぎなどでも上昇します
血清尿酸	7.0mg/dl未満	高い場合、痛風や尿路結石を引き起こします