

コロナ禍でも、コロナ禍だからこそ、大切な全身のメンテナンス  
生活スタイルの変化で、からだにも変化が起きているかも。健診で今のからだの状態をチェック

健診機関の  
感染対策は万全

健診を受けよう  
あなたも、  
あなたのご家族も――



# 今年も健診

## おもな検査項目

肥満度 ● 身長・体重／腹囲／BMI 血圧 ● 収縮期(最高) 血圧／拡張期(最低) 血圧 血糖 ● 空腹時血糖／HbA1c／尿糖  
脂質 ● 中性脂肪／HDLコレステロール／LDLコレステロール 肝機能 ● AST(GOT)／ALT(GPT)／γ-GT(γ-GTP)  
腎機能 ● 尿たんぱく／eGFR\* その他\* ● 貧血検査／心電図検査／眼底検査 \*は医師の判断に基づいて実施

**要精密検査・要治療** 病気の可能性があるのでなるべく早く受診を  
**要再検査** 本当に異常があるかを調べる検査。軽く考えずに必ず受診を

## こちらもお忘れなく！ がん検診

新型コロナ感染を恐れてがん検診受診を控えたことで、見つかったときにはすでにがんが進行していたというケースも生じています。「早期発見・早期治療」のためには、定期的ながん検診受診が欠かせません。特に、**昨年受診しなかった方は、今年は必ず受診**してください。

## 健診後、必要な方には特定保健指導も

メタボのリスクが高い方向けの生活習慣改善サポート。  
保健師等のプロのカウンセリングが**無料**で受けられます。

積極的支援 メタボリスクが  
より大きい方向け

動機付け支援 メタボリスクが  
中程度の方向け

## けんぽお知らせ板