

# 夫婦で受けよう! 特定健診

太ってなくても要注意

健診では  
こんなことが  
わかります

閉経後の女性に特に影響が出やすい項目

## 脂質異常

心筋梗塞や脳梗塞などのリスクがわかる。  
お酒やお菓子が好きな人は異常値が出ることもあるので要注意。

## 糖尿病

糖尿病・糖尿病予備群であるかがわかる。  
妊娠中に血糖値が高くなった人は、将来糖尿病になりやすいので、特に注意が必要。

## 腎臓の働き

異常値の場合は慢性的に腎臓のろ過機能が低下している可能性が高い。自覚症状なく進行することが多いため、早期発見・治療が重要。

## 肥満度

基準値以上ならメタボの可能性、基準値内でも「隠れ肥満」の可能性がある。20歳のときから10kg以上体重が増えた人は要注意。

## 血圧

脳卒中や心臓病などの発見の手がかりに。  
若い頃低血圧だった人も、気づかない間に血圧が上がっている可能性がある。

## 貧血

貧血だけではなく、婦人科疾患(子宮筋腫による過多月経など)や、消化器系からの出血(大腸がんなど)がわかることも多い。

## 肝臓の働き

食べすぎやアルコールによる肝機能低下がわかる。異常値だとウイルス性肝炎や、お酒を飲まなくてもかかる「非アルコール性脂肪肝炎」の可能性もある。

大切な人に伝えたい

ワートはコレ

“一緒に健診  
受けよう!”

いいよ♪

## がん検診も受けましょう

日本の死亡原因1位は、男女とものがん。特に女性は男性に比べ、乳がん・子宮がんなど比較的若いうちからかかる人が多く、もっとも罹患率の高い乳がんは11人に1人\*ともいわれています。しかし、がんは早期発見できれば治る確率も高く、決して怖いものではなくなっています。健康保険組合の婦人科オプションや、自治体のがん検診などを利用して、ぜひ定期的に受ける習慣をつけましょう。

\*国立がん研究所センター がん登録・統計

## 健診後も大切です

- 「要精密検査」「要治療」のお知らせをもらった  
病気がかくれている可能性があります。なるべく早く受診しましょう。
- 「要再検査」のお知らせをもらった  
問題があるか判別するための検査です。自覚症状がなくても必ず受けましょう。
- 「特定保健指導」のお知らせをもらった  
今なら生活習慣の改善で病気が予防できます。このチャンスを活用しましょう。



## けんぽお知らせ板