

かかりつけ医 の すすめ



STEP1 かかりつけ医を 決める

かかりつけ医を決める3つのポイントは、

- ① 通いやすい場所にある内科などの医院
- ② 休日や夜間の診療、オンライン診療を受けられる医院
- ③ 通院歴があり相談しやすい医師がいる医院

STEP2 通院の 準備をする

- ① 資格確認ができるもの
(マイナ保険証や資格確認書など)
- ② お薬手帳
- ③ あれば過去の健診結果

STEP3 医師の診断を 受ける

医師の治療方針に従いましょう。

かかりつけ医がいれば、
健康に関することを**気軽に相談できます。**

専門的な治療が必要と判断されたときは、紹介状とともに
適切な医療機関につなげてくれます。

！ 大病院に初診で受診をする際は、かかりつけ医や他の医療機関からの紹介状が必要になります。
紹介状の持参のない場合は、診療費とは別に料金負担が生じる場合があります。

渋谷区から、あなたの健康に関する
大切なお知らせです。

〈委託先〉
株式会社データホライゾン
このお知らせに関するお問い合わせは
健康管理部 東京事務所:TEL0120-389-383
(平日9:00~17:00)

〈委託元〉
渋谷区役所 区民部 国民健康保険課 経理係
〒150-8010 東京都渋谷区宇田川町1-1
TEL 03-3463-1768 (平日 8:30~17:00)

このご案内は、**健診結果**が基準範囲から
はずれている方へお送りしています。



生活習慣病の可能性があります。
重症化を防ぐためにも、
まずはかかりつけ医へご相談ください。

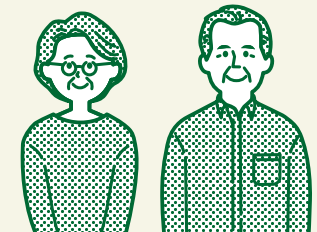


生活習慣病について

生活習慣病である**糖尿病**、**高血圧症**、
脂質異常症は、自覚症状がないうちから徐々に進行していき、気づいたときには症状がかなり悪化していることもあります。重症化を防ぐために、早めの通院・治療が必要です。

！ 中面をご確認ください

中面であなたが受けた健診の結果をお知らせしています。各項目の数値をご確認いただき、生活習慣の改善と健康づくりに努めましょう。



このご案内は、令和7年度の健診結果に基準範囲からはずれる数値がある方のうち、一定期間に生活習慣病(糖尿病・高血圧症・脂質異常症)の治療を受けていない方*へお送りしています。すでに医療機関で受診されている場合は、ご容赦ください。

※診療報酬明細書(レセプト)より判断

この通知に関することを
お気軽におたずねください。

株式会社データホライゾン
健康管理部 東京事務所

TEL: **0120-389-383**
(平日9:00~17:00)

あなたが受けられた特定健康診査において **基準範囲からはずれた数値がありました。**

※ 基準値:2023年度時点の厚生労働省の受診勧奨判定値。
 ※ HDLコレステロールについては基準値以下の数値 ※eGFRについては基準値未満の数値

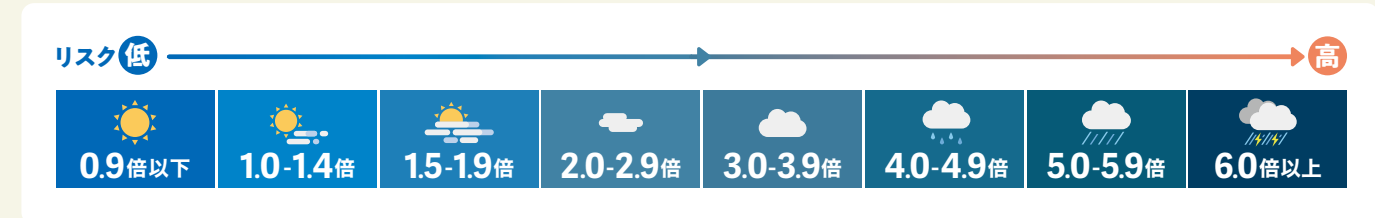
あなたの数値（令和00年00月00日）		 基準値内です  医療機関への相談が必要です	
関連する生活習慣病	検査項目	基準値内	検査結果
糖尿病	HbA1c (NGSP) (%)	6.5以上	5.7 % 
	空腹時血糖 (mg/dL)	126以上	*** mg/dL ***
高血圧症	最高血圧 (mmHg)	140以上	162 mmHg 
	最低血圧 (mmHg)	90以上	105 mmHg 
脂質異常症	LDLコレステロール (mg/dL)	140以上	130 mg/dL 
	中性脂肪 (mg/dL)	300以上	145 mg/dL 
	HDLコレステロール (mg/dL)	34以下	33 mg/dL 
腎臓病	eGFR (ml/min/1.73m ²)	45未満	40 ml/min/1.73m ² 

健診結果等から将来の
疾病発症確率を算出

ひさやま元気予報は、健康診査結果や生活習慣から将来病気を発症するリスクを予測するものです。九州大学が実施している久山町研究の成果をもとに開発されました。

糖尿病
 
6.5倍 (10年後 ●%)

心血管病
 
0.8倍 (10年後 ●%)



異常値を放置していると、次のようなことが考えられます

異常値は自覚症状がなくても、徐々に動脈硬化などを進行させます。その結果、ある日突然、重大な病気を発症する可能性があります。

異常値を放置すると…

生活習慣病の発症・悪化

- ☐ 高血圧症
 ☐ 糖尿病
 ☐ 脂質異常症

自覚症状なく重症化すると…

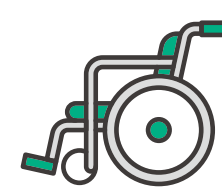
重大な合併症の発症

- ☐ 虚血性心疾患
 （心筋梗塞・狭心症等）
 ☐ 脳卒中
 （脳出血・脳梗塞等）
 ☐ 糖尿病の合併症
 （失明・人工透析等）



その結果、生じるのは…

- ☐ 半身の麻痺
 ☐ 日常生活における支障
 ☐ 認知症



健診結果をご持参のうえ、かかりつけ医にご相談ください。

※ひさやま元気予報について：ひさやま元気予報は、「久山町研究」に基づく一般的・統計的な傾向を示すもので、あなたの個人的な状態に対して個別に医学的判断を加えて、疾病確率の評価、診断をするものではありません。記載された数値はあくまでも参考値です。同性同年代の平均的な人と比較した疾病発症倍率を、数字と8段階の天気で表示しています。疾病発症確率は、次の情報をもとに算出しています。性別、年齢、身長、体重、BMI、腹囲、血圧、血圧判定、HbA1c、空腹時血糖、HDL-C、LDL-C、喫煙習慣、運動習慣。心血管病は初発のリスクを算出しています（既往歴がある方の場合異なります）。お預かりしているデータがある場合は平均値などを用いて算出しています。健康状態に不安がある場合は、医療機関でご相談ください。
 <ひさやま元気予報の情報>右記の疫学研究的論文に基づいています。Arima et al, Hypertension Research 2009;32:1119-1122 Imai et al, J Clin Biochem Nutr 2008;43:82-87