



こんな村があったらどうでしょう？
 村人は働き、子を育て、自分の時間を
 楽しみ、何気ないいつもの生活を
 送っています。自分が知らず知らず
 の内に危険に近づいているとは知ら
 ずに。

この村には誰にも見えない危険な穴
 があるのです。村人がいつもの生活
 を送っているとある日突然、その穴
 に落ちて命の危険にさらされてしま
 うとしたら、どうでしょうか。
 そして、もしこの見えない穴を見つ
 ける秘密の方法があるとしたら。
 ぜひその秘密の方法を知りたいと思
 いませんか。

もしもあなたがこの村人なら

～健康保険組合の重症化予防～

その秘密の方法とは
 健康診断です。

もうお気づきだと思いますが、誰にも見えない危険な穴とは、脳卒中や心筋梗塞といった生活習慣病の例えです。これらは、年齢を重ね血管が老化することで発症しやすくなりますが、生活習慣の影響も大きく、生活習慣によっては若くても血管が傷ついたり、血管が詰まったり、硬くなったり（動脈硬化）している場合があります。血管の状態は直接目で見ることはできませんが、動脈硬化が進行していると、年齢に関係なく命に関わる病気を発症してしまうことがあります。

直接目で見ることはできない血管ですが、動脈硬化が進行していると、何か自覚症状はあるのでしょうか。

答えは、C

自覚症状はかなり詰まってから（75%以上）生じます。動脈硬化は進行し血管の半分以上が詰まって（狭窄）しまっても、自覚症状は乏しく、何も異変に気づかないことが多いのです。

昨年、芸能人の関根勤さんが心臓の緊急手術をされたことをご存じでしょうか？関根勤さんは、番組の健康診断の収録で心筋梗塞の一手前であることが偶然わかったのです。関根勤さんの心臓の血管（冠静脈）は75%以上詰まっていたそうですが、自覚症状などはまったくなかったそうです。

血圧測定や血液検査などの健康診断は、何の自覚症状もない血管の状態を教えてください。健康診断は、あなたが知らず知らずの内に見えない危険な穴に近づいていないかをあなたに教えてくれるとても大切な方法なのです。

クイズ

血管がどのくらい詰まったら（狭窄）
 自覚症状は出るとお思いますか？

- A: 少し詰まった段階（25%以下）
- B: 半分くらい詰まった段階（約50%）
- C: かなり詰まってから（75%以上）

をもとに、未受診者への受診勧奨を実施しています。

『勧奨優先対象者（レッドゾーン）』です。


受診勧奨		保健指導対象者
受診勧奨優先対応者（レッドゾーン）	受診勧奨者（イエローゾーン）	
180>~≧160	160>~≧140	140>~≧130
110>~≧100	100>~≧90	90>~≧85
160>~≧130	130>~≧126	126>~≧100
8.0>~≧7.0	7.0>~≧6.5	6.5>~≧5.6
	1000>~≧300	300>~≧150
	<35	35<~≧40
	180>~≧140	140>~≧120
45≦~<60		60≦~<90
2+		1+ / ±

加勧奨を実施いたします。

「特定保健指導プログラム」で
 健康生活習慣を取り戻しましょう。

やりがいのある仕事や、家族の笑顔を支えているのはあなたの健康です。


平成28年度より、当健康保険組合は、医療職よりお電話にて健康診断結果をご説明して医療機関の受診をお勧めする保健事業を開始いたしました。



健康診断結果で医療機関受診が望ましい方の中でも、リスクの高い方（下の表の受診勧奨緊急対応者（ブラックゾーン））から順番に受診勧奨しています。

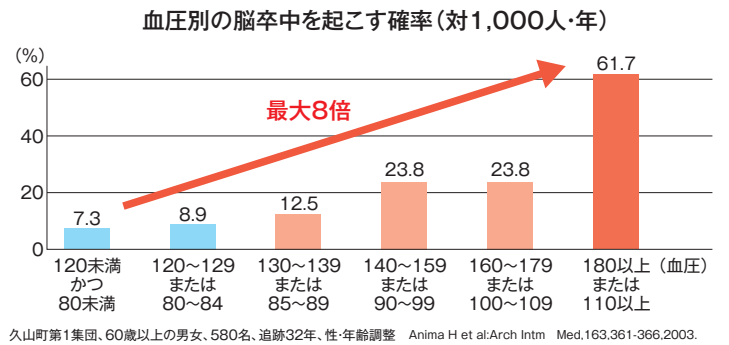
「仕事が忙しくて、病院に行く暇がない」「自覚症状がない」

受診勧奨のお電話を受けていただいた、受診勧奨緊急対応者（ブラックゾーン）、受診勧奨優先者（レッドゾーン）の方の一番多いお声です。



（写真上） 総合医科学研究所 看護師 今東さん
（写真下） 京都工場保健会 保健師 大谷さん

危険な穴は目前かもしれません。血圧を一例に説明しますと、この表のブラックゾーンの方は、上の血圧（収縮期血圧）が180mmHg以上または、下の血圧（拡張期血圧）が110mmHg以上のどちらかに該当されているということです。このように自覚症状がないからと放置することは、あなたの大切な身体を、入院や手術等が必要な命に関わる危険な状況にさらし続けることなのです。重い病気を発症されてから、手厚いケアをすることはもちろん大切ですが、危険な穴に落ちる前の何の症状もない元気な時から御自身の身体の状態にあったケアをしていただけるように、ダスキン健康保険組合は取り組み始めました。




また、いつでも健康診断結果を確認でき、過去の健康診断結果も比較できる、個人健康ポータルサイト「KenCoM」の活用をおすすめしています。KenCoMを活用することにより、健康診断に基づいたおすすめの健康情報を知ることができたり、楽しく健康習慣を身につけられるように「みんなで歩活」などのような健康イベント企画で、日々の健康管理を意識していただけるようサポートしています。

早期の医療機関への受診が大切です。

もし、平成29年度の秘密の方法（健康診断）で、要再検査、要精密検査、要治療など結果だった場合には、自分では気づかない身体からのサインとして、すみやかに医療機関を受診してください。

— Written by —



〈主に携わっている業務〉

- ・企業内での“こころと身体”の相談
- ・保健指導、健康教育 など

〈資格〉

- ・保健師
- ・産業カウンセラー など

〈その他〉

- ・京都腎臓・高血圧談話会世話人

京都工場保健会
保健師 梶岡恵子さん

平成29年の定期健康診断の重症化リスク健診項目

●受診勧奨の対象者は、『受診勧奨緊急対応者（ブラックゾーン）』と『受診

重症化リスク健診項目		受診勧奨緊急対応者（ブラックゾーン）
血圧	収縮期 (mmHg)	≥180
	拡張期 (mmHg)	≥110
糖代謝	空腹時血糖 (mg/dl)	≥160
	HbA1c (%)	≥8.0
脂質代謝	中性脂肪 (mg/dl)	≥1000
	HDLコレステロール (mg/dl)	
腎機能	LDLコレステロール (mg/dl)	≥180
	eGFR (ml/min./1.73m ²)	<45
	尿蛋白	3+

※慢性腎臓病と心・血管疾患の方を対象に、重症化予防プログラムへの参