

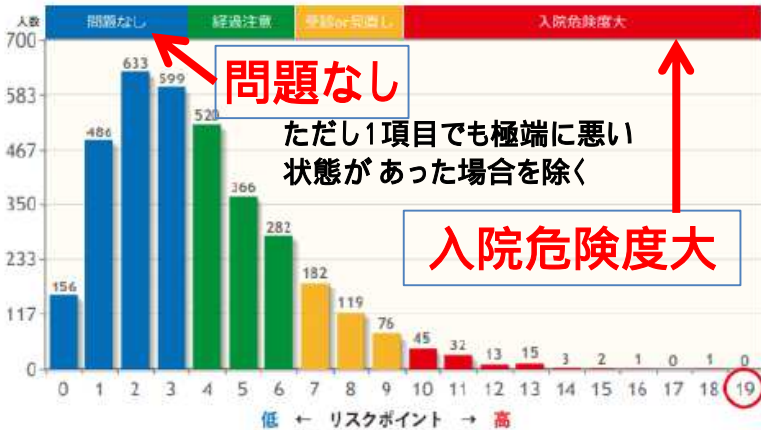


カラダつうしんぼの見方

「カラダつうしんぼ」が届いたら、ご自身の健康状況を確認してみてください。

「あなたのリスクポイント」は **19** です。

このグラフは、当健保の組合員の昨年度のリスクポイントの分布を示しています。今年度のあなたのリスクポイントは、グラフの赤丸の位置になります。



問題なし

ただし1項目でも極端に悪い状態があった場合を除く

入院危険度大

リスクポイント	推奨行動
0~3	今の生活習慣を今後も継続して下さい。
4~6	経過に注意し、生活習慣の改善に取り組んで下さい。
7~9	受診の必要があります。すでに治療中の方でも、主治医に相談して下さい。
10以上	今すぐ受診して下さい。すでに治療中の方でも、必ず主治医に相談して下さい。

リスクポイントとは？

リスクポイントとは(株)ウェルビーイング社が健診データの分析を通じて独自に設定した生活習慣病の重症化のリスク指標です。全被保険者の中での自分の位置づけが一目で分かります。

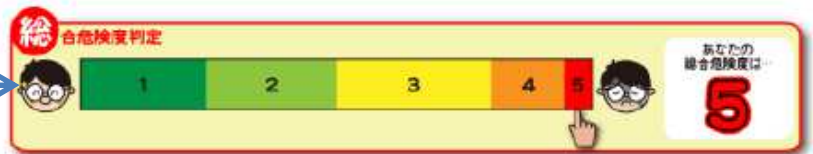
あなたへの推奨行動

リスクポイント7以上の方は受診して医師に相談を！

10以上の方は、至急主治医に治療方針について相談を！

総合危険度判定

健診結果をもとに分析した、あなたのカラダの健康状態の総合危険度判定です。



重大な病気発生の危険度判定

あなたのカラダの重大な病気発生の危険度判定です。慢性腎不全(透析)、虚血性心疾患、脳内出血、脳梗塞など最悪の場合、命の危険を伴います。



3大生活習慣病の重症化の危険度

高血圧症、糖尿病、脂質異常症の危険度判定です。危険度が高まると上記の重大な病気発生の危険度が高まります。



アドバイス

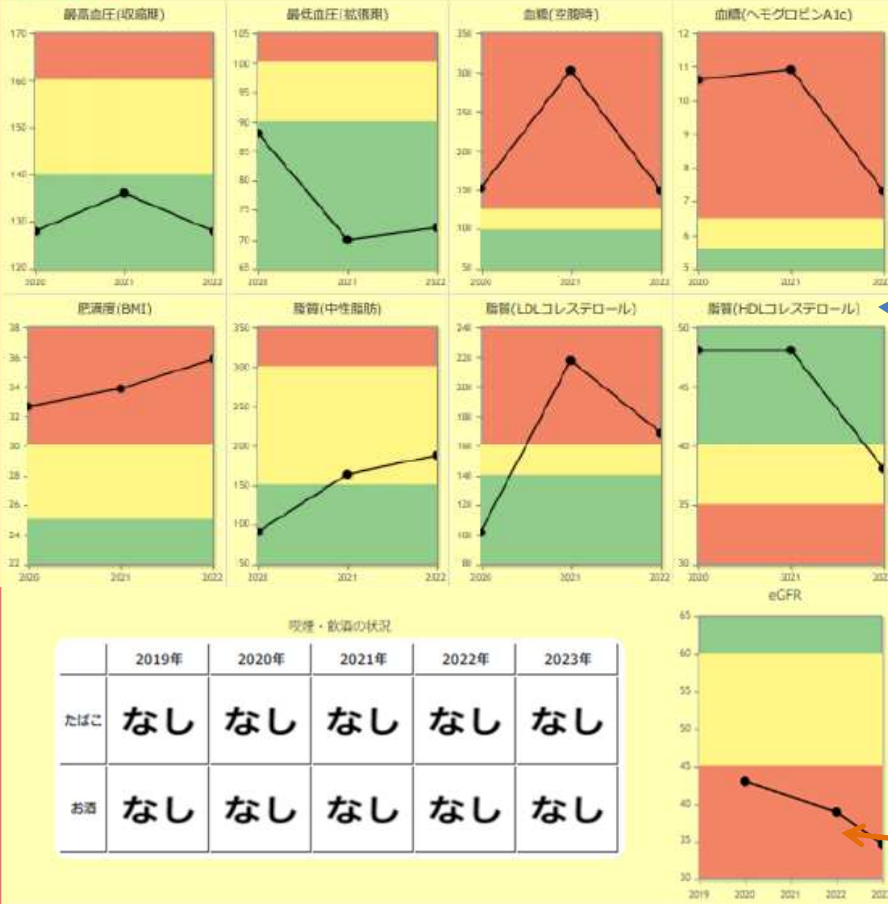
あなたが、健康になるためのアドバイスです。

アドバイス



尿タンパクが出ています。すぐに医療機関で腎機能の再検査を受けてください。➡
すぐ医師・専門家のアドバイスを受けてください。検査項目の異常値が複数あることで、動脈硬化が進みます。一層痛んだ血管は元には戻りません。食べ過ぎ・飲み過ぎ(お酒・甘い飲料)・塩分の取りすぎ・夜食・早食い・ストレスなど、改善すべきことは思い当たりませんか? 生活改善と運動習慣による減量だけでも、各検査値の改善が期待できますので、生活習慣全体の見直しが必要です。悪玉のLDLコレステロールの高値は、それだけでリスクとなります。食物繊維の豊富な野菜・きのこ・海藻などをたっぷりと、また野菜は特に抗酸化力のある緑黄色野菜をお勧めします。肉や卵(魚卵)の好きな方はほどほどに、大豆製品や新鮮な青魚はお勧めです。

検査値推移



検査値推移

各検査値の過去5年間の数値の推移が確認できます。

- 赤色・・・リスクポイント 2点
- 黄色・・・リスクポイント 1点
- 緑色・・・リスクポイント 0点
- たばこ・・・リスクポイント 1点
- お酒・・・リスクポイント 1点 (毎日2合以上)

※グラフの点が赤のゾーンにあると危険です。黄色・緑のゾーンを目指しましょう。また、黄色・緑ゾーンでも、経年で悪化していないか、変化にも注目して下さい。

検査値推移

年度	リスクポイント	身体		肥満度		血圧		血中脂質				血糖		eGFR	脂質		既往歴		飲酒				
		身長	体重	BMI	腹囲	収縮期	拡張期	TG	HDL	LDL	BS	HbA1c	尿蛋白		血圧	脳卒中	心臓病	腎不全	喫煙	頻度	量(合)		
2019	4	160.7	63.2	24.5	85.6	101	59	98	72	134	102	5.8	-	無	無	無	無	無	無	無	始ど	<1	
2020	4	160.9	61.8	23.9	83	130	73	71	65	139	92	5.8	42.9	-	無	無	無	無	無	無	無	始ど	
2021	4	160.4	60.9	23.7	82	121	83	80	95	135	102	5.8	-	無	無	無	無	無	無	無	無	始ど	
2022	5	160.4	62.1	24.1	83.7	123	86	96	79	143	100	6	38.8	-	無	無	無	無	無	無	無	始ど	<1
2023	8	160.1	61	23.8	86.4	107	71	93	74	159	102	6.3	34.5	-	無	無	無	無	無	無	無	始ど	<1

実際の検査値の年次推移です。黄色、赤色の数値は注意が必要です。

「カラダつうしんぼ」では残存腎機能の未来予測も可能です。

危険な方には、追加で腎臓のSOS度をお知らせします。

腎臓の機能が低下してきています。至急、腎臓内科を受診ください！

◆所属名: 検索 県 腎臓内科 🔍 してみよう

◆氏名:

腎臓の働きを示す

あなたの eGFR は **34.5**

●基準値: 60以上

腎臓の障害の程度

あなたの尿たんぱくは **-**

●基準値: - (陰性)

●尿たんぱくは、糸球体の血管の穴(傷)が大きくなると多く尿に漏れてくるので、腎障害の程度を表しています。

●毎年のeGFRがどのように推移しているか注目しましょう！

●eGFR 5以下が人工透析検討の目安とされています。

腎臓がSOSを発信

人工透析検討開始

あなたのeGFRの変動

2019 2020 2021 2022 2023 年度

☆の位置はあなたの腎臓のSOS度です

eGFR \ 尿たんぱく	-	±	1+ 以上
≥90			
60~89			
45~59			
30~44	☆		
15~29			
<15			

●糖尿病もある場合は、治療や予防が更に難しくなります。
●すでに医療機関を受診している場合は、かかりつけ医に相談した上で、腎臓内科を受診されることを強くお勧め致します。



出典: 日本腎臓学会「CKD診療ガイド2012」【東京医学社, 2012】

●要注意 ●受診して下さい ●速やかに受診して下さい ●人工透析の検討レベル

慢性腎臓病(CKD)の疑いがあります

慢性腎臓病(CKD)とは

腎機能の低下や障害が続いている状態で、自覚症状がほとんど出ないまま進行し、重症化すると、人工透析や腎移植などは生命を維持できなくなります。二度機能を失った腎臓の回復はとて難しいです。

このまま放置すると...

日常生活の不自由

- 食事制限
蛋白・水・カリウム・リン等の厳密な制限
- 身体症状に伴うストレス
頻尿(進行すると尿量減少)、動悸、息切れ、むくみ、かゆみ、貧血、頭痛、吐き気、嘔吐、下痢など

人工透析による負担

- 度重なる通院
週3回、各5時間の治療
- 出勤困難
通院・治療・副作用に伴う
- 多額の治療費
年間約500万円の医療費

深刻な免疫力の低下

- 感染症
疲労の蓄積、風邪など
- 合併症
心血管疾患(脳卒中、狭心症、心筋梗塞)を引き起こし、最悪の場合は死に至ることも

適切な治療を受ければ、病気の重症化を遅らせることができます

詳細は裏面へ

「肝腎要」にも使われる腎臓は、言葉通りの重要な臓器です。理由は、血液をろ過する糸球体はとて繊細で、一度壊れると再生されないからです。腎機能は生活習慣病や加齢に伴って低下することが知られています。腎機能の値を示す eGFR が 15 以下になると「人工透析」を検討しないといけない状態になりますが、食事療法等により、その進行を遅らせることも可能です。腎臓内科で専門医(県 腎臓内科)で検索できます)のアドバイスを受けて、自分の腎臓を守りましょう!

*人工透析: 血液の老廃物を取り除く治療(1回約5時間、週2-3回)。
治療費は年間、1人、約500万円

現在お住まいの県

検索 県 腎臓内科 🔍 してみよう

生活習慣病が悪化すると...

× 心筋梗塞 × 狭心症 × 脳梗塞 × 脳出血 × 糖尿病の合併症 に繋がります。

薬物治療だけでは生命維持が困難だと考えられる場合、透析治療が必要になります。

人工透析は1日4時間以上、週3日、かかるといわれております。

そして人工透析になると年間医療費は 1人約500万円!

(個人負担12万円、健保負担は488万円)

ご自身の生活習慣病の重症化を防ぐためにも、健保組合の医療費削減のためにも、対象となった場合はどうぞご対応をお願いします。