

料金別納郵便

あなたの
お知らせ番号 99999#

重要なお知らせ



〇〇〇課
〒〇〇〇-〇〇〇〇
〇〇〇〇市〇〇〇〇町0-0-0〇〇〇〇〇〇〇〇〇
TEL 0000-00-0000
受付時間 00:00~00:00 (土日・祝日を除く)

OPEN

このご案内はあなたの健診結果を
もとにお送りしています。

医療機関の受診が必要な値を超えていますが、
まだ受診されていないと思われます。

早急に医療機関を受診してください。

*医師の判断で経過観察中など、行き違いの場合はご容赦ください。

通院状況の確認期間	：健診受診月～〇〇年〇月
健診データの確認期間	：〇〇年〇月～〇〇年〇月

あなたの 該当項目	検査項目	医療機関の受診が必要な値※
☐	血糖 (1つでも該当)	HbA1c 6.5% 以上 空腹時血糖 126 mg/dL 以上
☐	血圧 (1つでも該当)	収縮期 140 mmHg 以上 拡張期 90 mmHg 以上
☐	血中脂質 (1つでも該当)	中性脂肪 300 mg/dL 以上 LDLコレステロール 140 mg/dL 以上
☐	腎機能 (1つでも該当)	eGFR 45 mL/分/1.73m ² 未満 尿たんぱく (1+) 以上

✓✓	大幅に基準値を超えているため早急に医療機関を受診してください。
✓	国の定める基準値を超えているため注意が必要です。
なし	基準値内 または 治療が開始されています。

※出典:厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」

疾患クローズアップ 糖尿病

この血糖値の高さは たまたまなのか!?

HbA1cは糖尿病のリスクを判別する指標の一つ。

健診前日の飲食や運動の影響を

受けにくいとされています。

今回の健診結果は、

糖尿病の発症が疑われるため、

医療機関で改めて相談してください。

血糖にチェックが付いた方が

知っておくべき情報はこちら

[血圧、血中脂質、腎機能に関連する情報もご覧になれます]



重要なお知らせです

詳しい内容は中面へ

OPEN

郵便はがき

水濡れ時はよく乾かしてからお開きください。

高血糖のもたらす影響

血糖値の上昇は大きな病気につながります。
自覚症状がない間にも、
体の中では少しずつ変化が起こっていきます。



受診までの流れ

1 受診日を決めます。

2 医療機関(内科)へ
予約または受診します。

3 受付で本通知を渡し

健診を受けて
医療機関の受診をすすめられた

と伝えます。

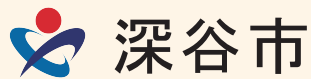
●お体の状態を伺うため、(株)JMDCの保健師
等が0120-369-054の電話番号からお電話
をさせていただく場合がございます。お電話
での本人確認にご協力ください。

本通知は、深谷市国民健康保険加入者の健康維持を目的に作成・送付しています。国が定めた法律・指針に基づき、診療情報・健診結果等を活用して加入者の健康づくりや重症化予防などを行っています。

料金別納郵便

あなたの
お知らせ番号 99999#

重要なお知らせ



〇〇〇課
〒〇〇〇-〇〇〇〇
〇〇〇〇市〇〇〇〇町0-0-0〇〇〇〇〇〇〇〇〇
TEL 0000-00-0000
受付時間 00:00~00:00 (土日・祝日を除く)

OPEN

このご案内はあなたの健診結果をもとにお送りしています。

医療機関の受診が必要な値を超えていますが、まだ受診されていないと思われます。進行を予防するために、医師の指示のもと食事療法・運動療法を行いましょう。

*医師の判断で経過観察中など、行き違いの場合はご容赦ください。

通院状況の確認期間	：健診受診月～〇〇年〇月
健診データの確認期間	：〇〇年〇月～〇〇年〇月

あなたの 該当項目	検査項目	医療機関の受診が必要な値※
☐	血糖 (1つでも該当)	HbA1c 6.5% 以上 空腹時血糖 126mg/dL 以上
☐	血圧 (1つでも該当)	収縮期 140mmHg 以上 拡張期 90mmHg 以上
☐	血中脂質 (1つでも該当)	中性脂肪 300mg/dL 以上 LDLコレステロール 140mg/dL 以上
☐	腎機能 (1つでも該当)	eGFR 45mL/分/1.73m ² 未満 尿たんぱく (1+) 以上

✓	国の定める基準値を超えているため医療機関を受診しましょう。
なし	基準値内 または 治療が開始されています。

※出典:厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」

疾患クローズアップ 糖尿病

まだ間に合う!? 血糖値改善の道

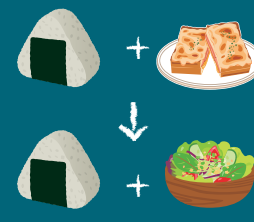
糖尿病は進行すると日常生活に与える影響が大きい病気。今の血糖値の高さが続くと、糖尿病の発症・重症化リスクが高まります。あなたの生活を大きく変えずに無理のない血糖値改善の道を見つけませんか？

たとえば…

血糖値上昇を効果的に抑える
食後1時間の運動



糖質過多の組み合わせは
どちらかを置き換え



血糖にチェックが付いた方が
知っておくべき情報はこちら

〔血圧、血中脂質、腎機能に関連する情報も
ご覧になれます〕



重要なお知らせです

詳しい内容は中面へ

OPEN

郵便はがき

水濡れ時はよく乾かしてからお開きください。

高血糖をもたらす影響

血糖値の上昇は大きな病気につながります。
自覚症状がない間にも、
体の中では少しずつ変化が起こっていきます。



この通知を受け取ったら

1



専用サイトを見て、
ご自身の生活習慣を
振り返ってみましょう。

2

受診日を決めたら医療機関(内科)へ
予約または受診します。

3

受付で本通知を渡し

健診を受けて気になる点が
あったので相談したい



と伝えます。

●お体の状態を伺うため、(株)JMDCの保健師
等が0120-369-054の電話番号からお電話
をさせていただく場合がございます。お電話
での本人確認にご協力ください。

本通知は、深谷市国民健康保険加入者の健康維持を目的に作成・送付しています。国が定めた法律・指針に基づき、診療情報・健診結果等を活用して加入者の健康づくりや重症化予防などを行っています。

料金別納郵便

あなたの
お知らせ番号 99999#

重要なお知らせ



〇〇〇課
〒〇〇〇-〇〇〇〇
〇〇〇〇市〇〇〇〇町0-0-0〇〇〇〇〇〇〇〇〇
TEL 0000-00-0000
受付時間 00:00~00:00 (土日・祝日を除く)

OPEN

このご案内はあなたの健診結果をもとにお送りしています。

医療機関の受診が必要な値を超えていますが、まだ受診されていないと思われます。
早急に医療機関を受診してください。

*医師の判断で経過観察中など、行き違いの場合はご容赦ください。

通院状況の確認期間	：健診受診月～〇〇年〇月
健診データの確認期間	：〇〇年〇月～〇〇年〇月

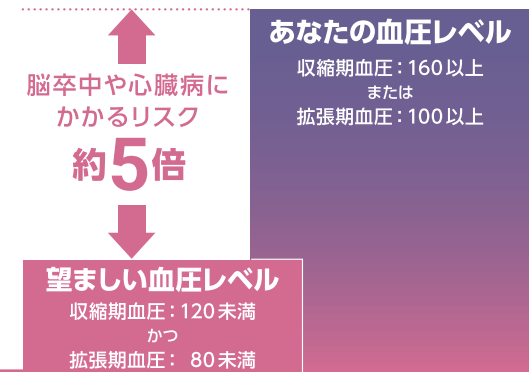
あなたの 該当項目	検査項目	医療機関の受診が必要な値※	
	血糖 (1つでも該当)	HbA1c	6.5% 以上
		空腹時血糖	126mg/dL 以上
	血圧 (1つでも該当)	収縮期	140mmHg 以上
		拡張期	90mmHg 以上
	血中脂質 (1つでも該当)	中性脂肪	300mg/dL 以上
		LDLコレステロール	140mg/dL 以上
	腎機能 (1つでも該当)	eGFR	45mL/分/1.73m ² 未満
		尿たんぱく	(1+) 以上

✓✓	大幅に基準値を超えているため早急に医療機関を受診してください。
✓	国の定める基準値を超えているため注意が必要です。
なし	基準値内 または 治療が開始されています。

※出典:厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」

疾患クローズアップ 高血圧

あなたの血圧は、
望ましいレベルと比べて
約5倍も脳卒中や心臓病に
かかりやすい数値です※。



医師による正確な判断のうえで、適切な治療が必要です。

血圧にチェックが付いた方が
知っておくべき情報はこちら
〔血糖、血中脂質、腎機能に関連する情報も
ご覧になれます〕



※出典:厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」

重要なお知らせです

詳しい内容は中面へ

OPEN

郵便はがき

水濡れ時はよく乾かしてからお開きください。

高血圧のもたらす影響

血圧の上昇は大きな病気につながります。
自覚症状がない間にも、
体の中では少しずつ変化が起こっていきます。



受診までの流れ

1 受診日を決めます。

2 医療機関(内科)へ
予約または受診します。

3 受付で本通知を渡し

健診を受けて
医療機関の受診をすすめられた

と伝えます。

●お体の状態を伺うため、(株)JMDCの保健師
等が0120-369-054の電話番号からお電話
をさせていただく場合がございます。お電話
での本人確認にご協力ください。

本通知は、深谷市国民健康保険加入者の健康維持を目的に作成・送付しています。国が定めた法律・指針に基づき、診療情報・健診結果等を活用して加入者の健康づくりや重症化予防などを行っています。

料金別納郵便

あなたの
お知らせ番号 99999#

重要なお知らせ



〇〇〇課
〒〇〇〇-〇〇〇〇
〇〇〇〇市〇〇〇〇町0-0-0〇〇〇〇〇〇〇〇〇
TEL 0000-00-0000
受付時間 00:00~00:00 (土日・祝日を除く)

OPEN

このご案内はあなたの健診結果をもとにお送りしています。

医療機関の受診が必要な値を超えています。まだ受診されていないと思われます。進行を予防するために、食事療法・運動療法を行いましょう。

*医師の判断で経過観察中など、行き違いの場合はご容赦ください。

通院状況の確認期間：健診受診月～〇〇年〇月

健診データの確認期間：〇〇年〇月～〇〇年〇月

あなたの 該当項目	検査項目	医療機関の受診が必要な値※	
	血糖 (1つでも該当)	HbA1c	6.5% 以上
		空腹時血糖	126mg/dL 以上
	血圧 (1つでも該当)	収縮期	140mmHg 以上
		拡張期	90mmHg 以上
	血中脂質 (1つでも該当)	中性脂肪	300mg/dL 以上
		LDLコレステロール	140mg/dL 以上
	腎機能 (1つでも該当)	eGFR	45mL/分/1.73m ² 未満
		尿たんぱく	(1+) 以上

✓	国の定める基準値を超えているため医療機関を受診しましょう。
なし	基準値内 または 治療が開始されています。

※出典:厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」

疾患クローズアップ 高血圧

あなたの血圧は、
今ならまだ薬を飲まずに
生活改善だけで下げられる
可能性が高いです。



まずは1か月を目安に試してみましょう。
不安があれば再検査を行ってください。

血圧にチェックが付いた方が
知っておくべき情報はこちら
[血糖、血中脂質、腎機能に関連する情報も
ご覧になれます]



重要なお知らせです

詳しい内容は中面へ

OPEN

郵便はがき

水濡れ時はよく乾かしてからお開きください。

高血圧をもたらす影響

血圧の上昇は大きな病気につながります。
自覚症状がない間にも、
体の中では少しずつ変化が起こっていきます。



この通知を受け取ったら

- 1 専用サイトを見て、
ご自身の生活習慣を
見直してみましょう。

専用サイト



- 2 複数疾患が該当している方や
気になることがある方は、
医療機関を受診してください。
その際には本通知をお持ちください。

●お体の状態を伺うため、(株)JMDCの保健師
等が0120-369-054の電話番号からお電話
をさせていただく場合がございます。お電話
での本人確認にご協力ください。

本通知は、深谷市国民健康保険加入者の健康維持を目的に作成・送付しています。国が定めた法律・指針に基づき、診療情報・健診結果等を活用して加入者の健康づくりや重症化予防などを行っています。

料金別納郵便

あなたの
お知らせ番号 99999#

重要なお知らせ



〇〇〇課
〒〇〇〇-〇〇〇〇
〇〇〇〇市〇〇〇〇町0-0-0〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
TEL 0000-00-0000
受付時間 00:00~00:00 (土日・祝日を除く)

OPEN

このご案内はあなたの健診結果をもとにお送りしています。

医療機関の受診が必要な値を超えていますが、まだ受診されていないと思われます。
早急に医療機関を受診してください。

*医師の判断で経過観察中など、行き違いの場合はご容赦ください。

通院状況の確認期間	：健診受診月～〇〇年〇月
健診データの確認期間	：〇〇年〇月～〇〇年〇月

あなたの 該当項目	検査項目	医療機関の受診が必要な値※
☐	血糖 (1つでも該当)	HbA1c 6.5% 以上 空腹時血糖 126mg/dL 以上
☐	血圧 (1つでも該当)	収縮期 140mmHg 以上 拡張期 90mmHg 以上
☐	血中脂質 (1つでも該当)	中性脂肪 300mg/dL 以上 LDLコレステロール 140mg/dL 以上
☐	腎機能 (1つでも該当)	eGFR 45mL/分/1.73m ² 未満 尿たんぱく (1+) 以上

✓✓	大幅に基準値を超えているため早急に医療機関を受診してください。
✓	国の定める基準値を超えているため注意が必要です。
なし	基準値内 または 治療が開始されています。

※出典:厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」

疾患クローズアップ 脂質異常症

あなたは、悪玉コレステロール
または中性脂肪の数値が
非常に高いです。
この値が続くと大きな病気に
つながる可能性があります。

心筋梗塞のリスク

約3～4倍※

また、中性脂肪500mg/dL以上の
まま放置しておくと、命に関わる
リスクのある急性すい炎になる
可能性が高まります。

医師による正確な判断のうえ、
適切な治療が必要です。

LDL-C
180mg/dL
以上

悪玉コレステロール値と心筋梗塞のリスク

100mg/dL
未満

血中脂質にチェックが付いた方が
知っておくべき情報はこちら

〔 血糖、血圧、腎機能に関連する情報も
ご覧になれます 〕



※出典:厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」

重要なお知らせです

詳しい内容は中面へ

OPEN

郵便はがき

水濡れ時はよく乾かしてからお開きください。

脂質異常症のもたらす影響

血中脂質の上昇は大きな病気につながります。
自覚症状がない間にも、
体の中では少しずつ変化が起こっていきます。



受診までの流れ

1 受診日を決めます。

2 医療機関(内科)へ
予約または受診します。

3 受付で本通知を渡し

健診を受けて
医療機関の受診をすすめられた

と伝えます。

●お体の状態を伺うため、(株)JMDCの保健師
等が0120-369-054の電話番号からお電話
をさせていただく場合がございます。お電話
での本人確認にご協力ください。

本通知は、深谷市国民健康保険加入者の健康維持を目的に作成・送付しています。国が定めた法律・指針に基づき、診療情報・健診結果等を活用して加入者の健康づくりや重症化予防などを行っています。

料金別納郵便

あなたの
お知らせ番号 99999#

重要なお知らせ



〇〇〇課
〒〇〇〇-〇〇〇〇
〇〇〇〇市〇〇〇〇町0-0-0〇〇〇〇〇〇〇〇〇
TEL 0000-00-0000
受付時間 00:00~00:00 (土日・祝日を除く)

OPEN

このご案内は **あなたの健診結果** を
もとにお送りしています。

医療機関の受診が必要な値を超えています
が、まだ受診されていないと思われます。
進行を予防するために、
食事療法・運動療法を行いましょう。

*医師の判断で経過観察中など、行き違いの場合はご容赦ください。

通院状況の確認期間	：健診受診月～〇〇年〇月
健診データの確認期間	：〇〇年〇月～〇〇年〇月

あなたの 該当項目	検査項目	医療機関の受診が必要な値※	
	血糖 (1つでも該当)	HbA1c	6.5% 以上
		空腹時血糖	126mg/dL 以上
	血圧 (1つでも該当)	収縮期	140mmHg 以上
		拡張期	90mmHg 以上
	血中脂質 (1つでも該当)	中性脂肪	300mg/dL 以上
		LDLコレステロール	140mg/dL 以上
	腎機能 (1つでも該当)	eGFR	45mL/分/1.73m ² 未満
		尿たんぱく	(1+) 以上

✓	国の定める基準値を超えているため医療機関を受診しましょう。
なし	基準値内 または 治療が開始されています。

※出典:厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」

疾患クローズアップ 脂質異常症

健診で分かる血中脂質の基準値のうち、
LDLコレステロールや
中性脂肪が高い状態が続くと
命に関わる病気にかかりやすくなります。

心筋梗塞・狭心症のかかりやすさ※

LDLコレステロール

中性脂肪



100mg/dL
未満
(低値群)

140mg/dL
以上
(高値群)



150mg/dL
未満
(低値群)

300mg/dL
以上
(高値群)

あなた

あなた

血中脂質にチェックが付いた方が

知っておくべき情報はこちら

[血糖、血圧、腎機能に関連する情報もご覧になれます]



※出典:厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」

重要なお知らせです

詳しい内容は中面へ

OPEN

郵便はがき

水濡れ時はよく乾かしてからお開きください。

脂質異常症のもたらす影響

血中脂質の上昇は大きな病気につながります。
自覚症状がない間にも、
体の中では少しずつ変化が起こっていきます。



この通知を受け取ったら

- 1 専用サイトを見て、
ご自身の生活習慣を
見直してみましょう。

専用サイト



- 2 複数疾患が該当している方や
気になることがある方は、
医療機関を受診してください。
その際には本通知をお持ちください。

●お体の状態を伺うため、(株)JMDCの保健師
等が0120-369-054の電話番号からお電話
をさせていただく場合がございます。お電話
での本人確認にご協力ください。

本通知は、深谷市国民健康保険加入者の健康維持を目的に作成・送付しています。国が定めた法律・指針に基づき、診療情報・健診結果等を活用して加入者の健康づくりや重症化予防などを行っています。

料金別納郵便

あなたの
お知らせ番号 99999#

重要なお知らせ



〇〇〇課
〒〇〇〇-〇〇〇〇
〇〇〇〇市〇〇〇〇町0-0-0〇〇〇〇〇〇〇〇〇
TEL 0000-00-0000
受付時間 00:00~00:00 (土日・祝日を除く)

OPEN

このご案内はあなたの健診結果をもとにお送りしています。

医療機関の受診が必要な値を超えています。
まだ受診されていないと思われます。
早急に医療機関を受診してください。

*医師の判断で経過観察中など、行き違いの場合はご容赦ください。

通院状況の確認期間 : 健診受診月~〇〇年〇月

健診データの確認期間: 〇〇年〇月~〇〇年〇月

あなたの 該当項目	検査項目	医療機関の受診が必要な値※	
	血糖 (1つでも該当)	HbA1c	6.5% 以上
		空腹時血糖	126mg/dL 以上
	血圧 (1つでも該当)	収縮期	140mmHg 以上
		拡張期	90mmHg 以上
	血中脂質 (1つでも該当)	中性脂肪	300mg/dL 以上
		LDLコレステロール	140mg/dL 以上
	腎機能 (1つでも該当)	eGFR	45mL/分/1.73m ² 未満
		尿たんぱく	(1+) 以上

✓✓	大幅に基準値を超えているため早急に医療機関を受診してください。
✓	国の定める基準値を超えているため注意が必要です。
なし	基準値内 または 治療が開始されています。

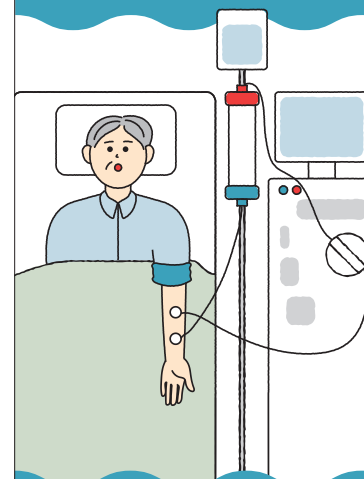
※出典:厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」

疾患クローズアップ 慢性腎臓病

慢性腎臓病の人は、そうでない人に比べ、

10倍以上

透析治療になりやすいと言われています*。



進行して透析治療になると、
週3回の通院や食事制限など、
日常生活に大きな影響があります。
慢性腎臓病の兆候が
見つかった今から
適切な治療をはじめることで
重症化するリスクを
減らすことができます。

腎機能にチェックが付いた方が
知っておくべき情報はこちら

〔血糖、血圧、血中脂質に関連する情報も
ご覧になれます〕



※出典:厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」

重要なお知らせです

詳しい内容は中面へ

OPEN

郵便はがき

水濡れ時はよく乾かしてからお開きください。

腎機能低下がもたらす影響

腎臓は私たちが生きるうえで大切な臓器です。
自覚症状がない間にも、体の中では
少しずつ変化が起きている可能性があります。



受診までの流れ

1 受診日を決めます。

2 医療機関(内科・腎臓内科)へ
予約または受診します。

3 受付で本通知を渡し

健診を受けて
医療機関の受診をすすめられた



と伝えます。

●お体の状態を伺うため、(株)JMDCの保健師
等が0120-369-054の電話番号からお電話
をさせていただく場合がございます。お電話
での本人確認にご協力ください。

本通知は、深谷市国民健康保険加入者の健康維持を目的に作成・送付しています。国が定めた法律・指針に基づき、診療情報・健診結果等を活用して加入者の健康づくりや重症化予防などを行っています。