健康診断結果の見方クイズ



あなたの健康知識レベルをチェック！

Q1 血圧が正常でも動脈硬化は進行する

A:はい　B:いいえ

正解　A:はい

血圧だけでなく、LDLコレステロール・血糖値・喫煙・運動不足なども動脈硬化の原因になります。血圧が正常だから安心とは限りません。

Q2 健康診断で見逃されやすい生活習慣病のサインは？

A:視力低下　B:HbA1c上昇
C:身長低下

正解　B:HbA1c上昇（ヘモグロビンエーワンシー）

HbA1cは過去1～2か月程度の血糖状態を反映する指標です。自覚症状がないまま上昇することが多く、糖尿病予備群の早期発見に重要な指標です。

Q3 BMIが標準ならメタボになる心配はない

A:はい　B:いいえ

正解　B:いいえ

BMIが正常でも、内臓脂肪が多い・運動不足・血糖値が高いというケースがあります。BMIだけでは健康状態を診断できず「隠れ肥満」と呼ばれる状態もあります。

おまけ問題　健診結果、ちゃんと読めていますか？用語の意味をチェック！

- **BMI**（ビーエムアイ）→ 肥満度
- **HbA1c**（ヘモグロビンエーワンシー）→ 血糖状態
- **尿酸** → 痛風リスク関連
- **γ-GTP**（ガンマ ジーティーピー）→ 肝機能・飲酒影響の指標
- **中性脂肪** → 中性脂肪・脂質代謝の状態

参考　厚生労働省 e-ヘルスネット https://kennet.mhlw.go.jp/

保険募集代理店

SMIF
三井住友インシュアランス
& フィナンシャルサービス

三井住友インシュアランス&フィナンシャルサービス株式会社
東京リテール生命保険営業部
☎フリーダイヤル　0120-262-264

S260818-001