

健康診断は健康づくりの良いチャンス！生活習慣を見直しましょう

3月11日より、2026年度健康診断の予約が始まりました（通知：[2026年度定期健康診断の受診について](#)）
今回は、健康診断前に見直したい生活習慣について、特定保健指導の対象者基準(*)にもなっている「血圧」「血糖」「脂質」に関してご紹介します。

(*)特定保健指導対象者基準

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上または、男性85cm未満、女性90cm未満でBMIが25以上の方のうち、以下の3つの追加リスクの多少と喫煙の有無により、保健指導の区分が決定されます。

血圧：収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上

血糖：空腹時血糖100mg/dl以上またはHbA1c5.6%以上

脂質：空腹時中性脂肪150mg/dl以上(*) または HDLコレステロール40mg/dl未満

(*やむを得ない場合は随時中性脂肪175mg/dl以上)

※服薬中の方は除きます。

血圧・血糖・脂質が高い病気はどんな病気？

高血圧

高血圧の診断基準は、診察室血圧140/90mmHg以上、または家庭血圧135/85mmHg以上です。高血圧は喫煙と並んで、日本人にとって最大の生活習慣病リスク要因です。

糖尿病

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が多くなりすぎる病気です。初期には症状がほとんどありませんが、進行すると動脈硬化が進み、脳卒中や虚血性心疾患になりやすくなります。

脂質異常症

血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を、脂質異常症といいます。脂質の異常には、LDLコレステロール(悪玉コレステロール)、HDLコレステロール(善玉コレステロール)、トリグリセライド(中性脂肪)の血中濃度の異常があります。これらはいずれも、動脈硬化の促進と関連します。

食事・運動の改善ポイント

食事

高血圧

減塩
野菜や果物を積極的に食べる
腹八分を意識
ほどほどの飲酒量

糖尿病

適量でバランスの良い
「健康的な食事」、
「より良く食べる」という
意識が大切

脂質異常症

肉類を控え、米・大豆・魚・野菜・海藻・きのこ・果物などを取り合わせて食べる日本食パターンの食事
※食塩摂取量が
多くならないように注意

運動

有酸素運動

ウォーキング(速歩)・ステップ運動・スロージョギング・ランニングなど

できれば毎日30分以上
または、1回につき10分以上持続し、合計して1日40分以上

有酸素運動とレジスタンス運動

レジスタンス運動(筋トレ)：腹筋、ダンベル、腕立て伏せ、スクワットなどのおもりや抵抗負荷に対して動作を行う運動。

20分以上の持続有酸素運動：
週に150分以上、週に3回以上
レジスタンス運動：
連続しない日程で週に2~3回

有酸素運動を中心とした種目
ウォーキング、速歩、水泳、エアロビクスダンス、スロージョギング、サイクリング、ベンチステップ運動などの大きな筋をダイナミックに動かす身体活動。

中強度以上の有酸素運動を中心
に1日の合計30分以上を少なくとも週3回

※治療中または服薬中の方、持病のあるは主治医等にご相談の上実践してください。

参考：健康日本21アクション支援システム ~健康づくりサポートネット~ (厚生労働省)

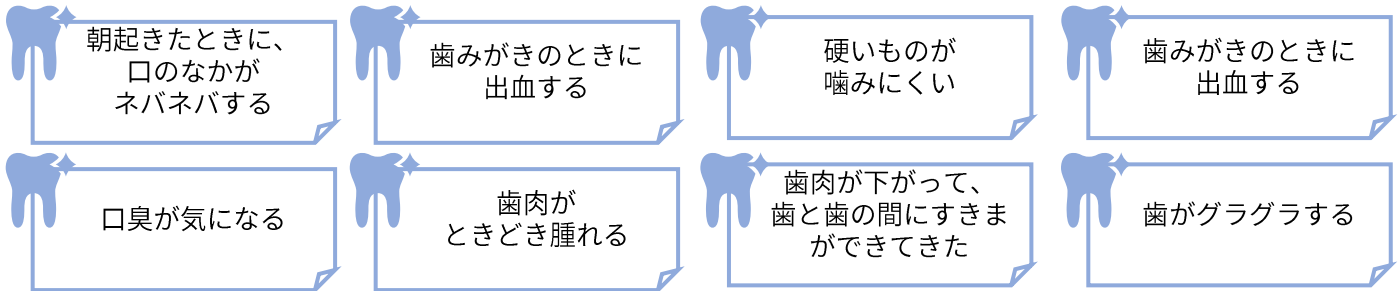
あなたのお口は健康ですか？



口腔（歯や口）には、食べる機能や、会話をしてコミュニケーションを取る機能などがあります。食べるためには、歯で食物を噛み、飲み込む（嚥下）という一連の動作が必要です。会話をする際、口は発音に関わるとともに、表情を作ります。また、きれいな歯や歯肉、整った歯並びは、美しさ（審美性）を保ちます。（厚生労働省e-ヘルスネットより引用）きれいな笑顔を保つため、お口の健康を維持しましょう。

～ 歯周病セルフチェック ～

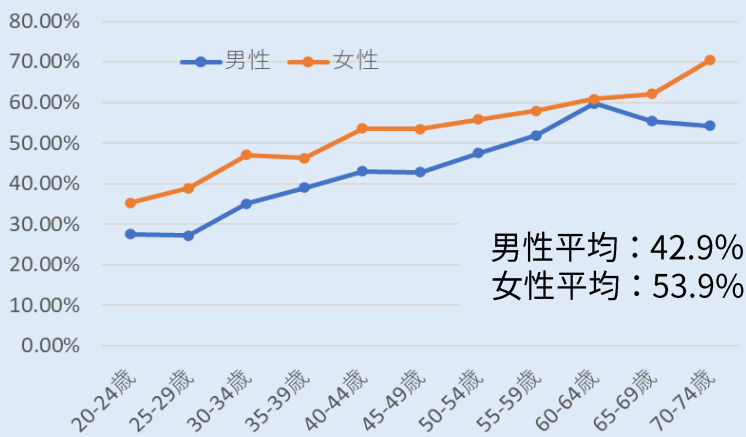
1つでも当てはまると要注意 ⚠



歯がグラグラする前の初期の歯周病ではなかなか自覚症状もありませんので、一つでも当てはまる方はお早めに歯科健診を受診してください。

歯科の受診状況

アクサ健保 被保険者・年代別・歯科受診率

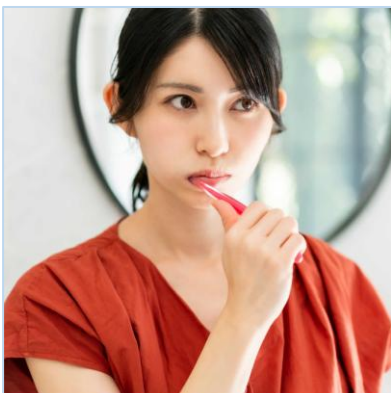


当健康保険組合では2025年1月～12月において、約2人に1人が歯科を受診しています。日本医師会の調査(*)においても、48.6%の方が定期的に歯科を受診し、そのうちの約6割の方が3か月に1回の定期チェックを受けています。(*)[日本歯科医師会](#)

Cradle (クレードル) の「[歯の健康=全身の健康](#) [おとなのデンタルケア教室](#)」(ダイジェスト版10分弱、全編約43分)では虫歯予防に効果的な3つの点を「予防歯科マイスター」としても活躍する天野敦雄先生がご紹介しています。

Cradle未登録の方は [こちらの](#)p.8をご参照ください。

無料歯科健診のご案内



無料歯科健診を受けましょう

おし歯や歯肉炎は、自分では気づきにくい場合があります。また、そのほかにも口臭や噛み合わせ、口の渇き、歯ぐきや歯肉の腫れなどの体調や年齢により原因はさまざまです。歯と口の健康状態、日頃の歯みがき等の生活習慣を見直すきっかけに無料健診をお役立てください。

歯科健診センター

アクサ生命健康保険組合では、[歯科健診センターによる無料歯科健診](#)を提供しています。

全国1600を超える歯科医院で無料で歯科健診を受診いただけます。

下記4コースからご自分に合ったコースを選びお申し込みください。

各コース 所要時間 約15分

一般歯科健診

インプラント治療相談

歯科矯正相談

審美歯科治療相談

※無料歯科健診は、必ず[歯科健診センターHP](#)よりお申し込みください。
※治療（歯石除去を含む）や精密な検査（レントゲン撮影など）には費用が発生します。