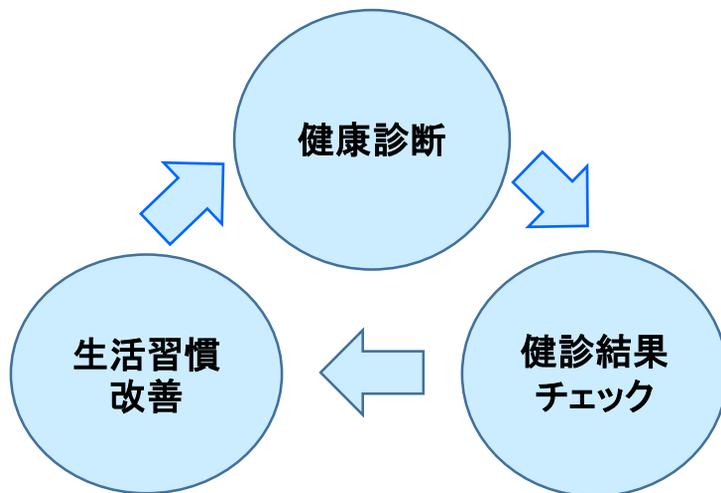


～健康維持のために年に一度の健診を～

病気の予防、早期発見・早期治療をするために、毎年健診を受けて自分の健康状態を把握しましょう。



厚生労働省の調査では、40歳以降のメタボ該当者の60～80%が、「20歳から10kg以上体重が増えている」と回答しています。若い頃から将来の健康のために健診結果を見ながら、健康生活を維持していくことが大切です。

生活習慣の乱れ(食事・運動・喫煙等)

内臓脂肪型肥満

高血圧

脂質異常

高血糖

動脈硬化の進行

重症化

心臓病

脳卒中

糖尿病の合併症

二次検査
要治療

早期発見
早期治療

重症化予防

健診結果
チェック

特定保健指導
を受けて
生活習慣改善

重症化予防

健康寿命延伸のために
健康診断、特定保健指導、二次検査、要医療は必ず受けましょう

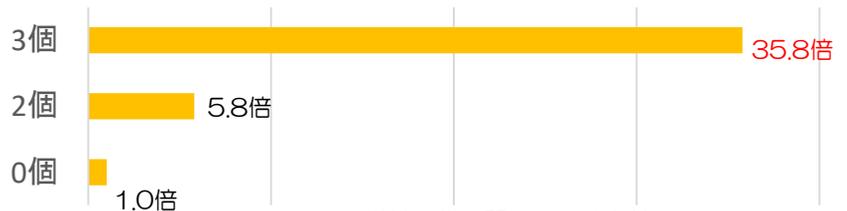
～健診結果から生活習慣をチェック～

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪の蓄積により、脂質代謝異常、糖尿病、高血圧症を合併する症候群のことをいいます。一つ一つの症状が軽くても「肥満」「脂質異常症」「高血圧」「高血糖」を3つ以上合併した場合、全く持たない人に比べて心臓病の発症リスクは35.8倍と急激に高くなります。

危険因子

- 肥満
- 高中性脂肪
- 高血圧
- 高血糖

《危険因子の数と虚血性疾患(心筋梗塞・狭心症)の発症》



労働省作業関連疾患総合対策研究
「宿主要因と動脈硬化性疾患に関する研究」

メタボ予防のためにセルフチェックしましょう

| | |
|--------------------------------|----|
| | はい |
| ①ウエストサイズは男性85cm以上、女性90cm以上ですか？ | はい |
| ②BMIは、25以上ですか？ | はい |
| ③朝食をぬくことがありますか？ | はい |
| ④食事は満腹になるまで食べますか？ | はい |
| ⑤毎日食べる野菜の量は350g以下ですか？ | はい |
| ⑥缶コーヒー、ジュース等の甘い飲み物をのみますか？ | はい |
| ⑦せんべい、スナック菓子、甘い菓子等を食べますか？ | はい |
| ⑧味付けは濃い味が好きですか？ | はい |
| ⑨アルコールは、一週間に日本酒7合相当以上を飲みますか？ | はい |
| ⑩一日に歩く時間は90分(10000歩)以下ですか？ | はい |
| ⑪タバコを吸っていますか？ | はい |
| ⑫ストレスをかなり感じていますか？ | はい |

* BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

* 野菜350gは、野菜料理5皿分位

* 日本酒7合≒ビール3500cc≒焼酎770ml≒ワイン1680ml≒ウイスキーダブル420ml

「はい」の項目を改善していきましょう

食事



運動



禁煙

