

# 健診結果は いかがでしたか？

生活習慣病は、  
手遅れになるまで自覚症状  
がありません

だからこそ、  
健診結果の確認  
が大切です



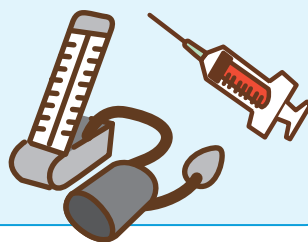
## メタボリック シンドローム判定

メタボリックシンドロームに該当  
している方は、動脈硬化が急速に  
進んでいる恐れがあります。



## 検査結果 (血液検査や尿検査・血圧など)

検査値が、正常の範囲  
から外れていないか、  
過去と比べて悪化傾向  
ではないかを確認します。



## 健診結果

### 異常なし

今の状態を維持  
できるよう日頃の  
健康づくりを。  
毎年の健診で数値  
に変化がないか  
確認を。



### 要指導

生活習慣改善が  
必要です。

特定保健指導  
(裏面参照) 該当の方

案内が届いたら  
必ず申し込みを!



### 要受診

医師と相談し、お薬と生活  
習慣改善で血管への負担を  
減らし、大きな病気に  
ならないようにしましょう。  
早めの対処で  
重症化予防。



「自分でできる  
健康管理」  
をチェック!  
うら面へ

# 検査結果が 基準値を越えていた!

つまり

## 血管に負担がかかっています!

「血管に負担が  
かかる」ってなんで?  
放っておくと  
どうなるの?

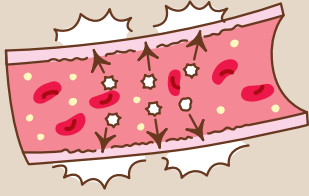
うら面へ



# 血管に負担がかかる原因、、、

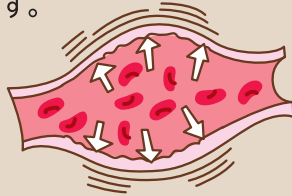
## 高血糖

血液中に栄養として分解されなかった糖分が残りすぎている状態。糖分は血管壁にくっつき、少しずつ血管内部を劣化させます。



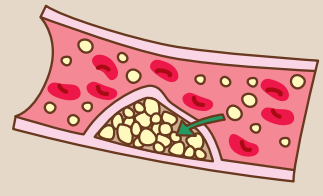
## 高血圧

心臓が血液を送り出すときに血管にかかる圧力。血管内部にかかっている力が大きすぎると血管の伸縮性が失われ、徐々に血管が劣化します。



## 脂質異常症

血管内の脂質が多い状態。脂質はドロドロしていて、血管壁にくっついて徐々に血管内を狭め、最悪の場合、詰まらせてしまいます。



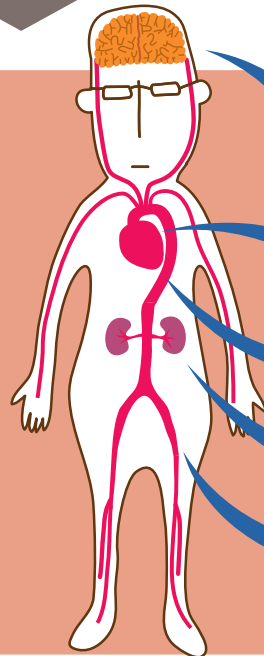
これらの原因を放っておくと



血管が傷つき、  
大きな病気につながります

将来、介護が必要になる  
可能性大

生活習慣の改善・お薬で血管の  
負担を減らせます



脳出血・脳梗塞

大動脈解離

狭心症・心筋梗塞

腎不全

下肢閉塞性動脈硬化症

## 特定保健指導とは **無料**

- 健康のプロ(医師・保健師・管理栄養士)から食事や運動など、オーダーメイドで情報提供や、健康相談を受けることができます。
- 利用者の多くは、翌年度の健診結果が改善しています

特定保健指導の  
案内が来たら、  
必ず申し込みましょう



## 自分でできる健康管理

●毎年、健診を受けて、  
生活習慣を見直そう!

**食事** 血糖値をあげない食べ方  
野菜・海藻類 ▶ メインのおかず ▶ 主食  
の順で食べましょう!

**運動** 上り2階・下り3階は階段を利用して、  
日常生活に運動を取り入れましょう!

**睡眠** 毎日、同じ時間に起き、太陽の光を  
浴びて、睡眠リズムを整えましょう!

●体重や血圧を  
毎日測定して記録しよう!

