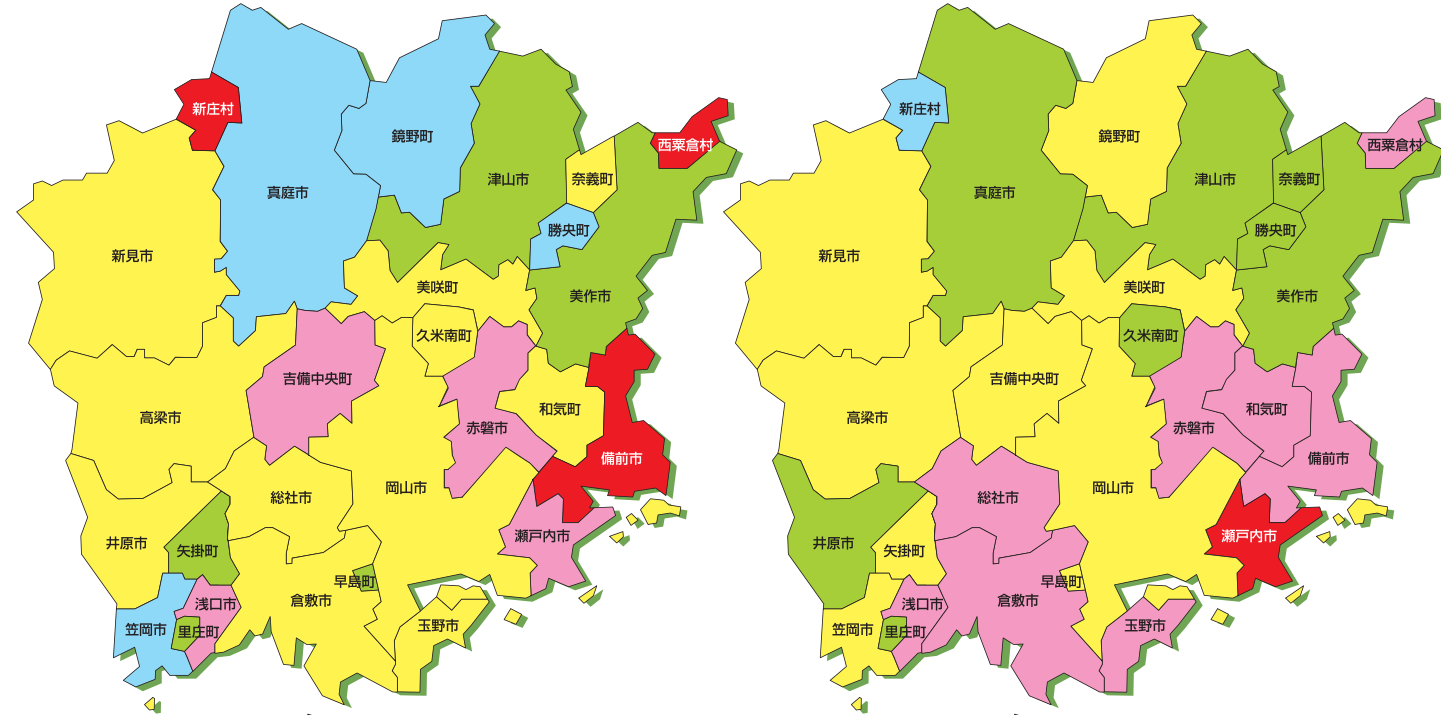
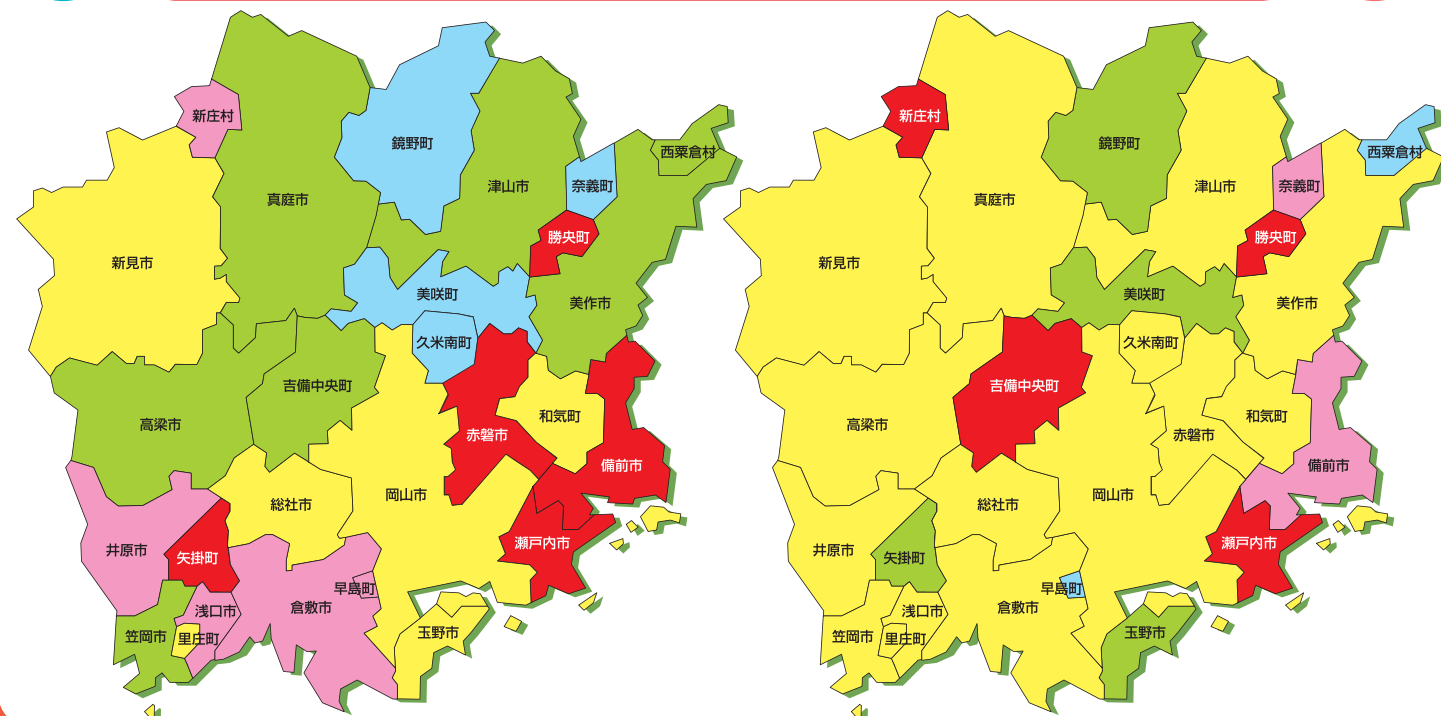


赤 ■■■：岡山県の平均よりも多い ピンク ■■■：岡山県の平均よりもやや多い 黄 ■■■：岡山県の平均並み 緑 ■■■：岡山県の平均よりもやや少ない 青 ■■■：岡山県の平均よりも少ない

男 脳卒中で治療を受けている人 女



男 虚血性心疾患(心筋梗塞など)で治療を受けている人 女



生活習慣病の割合を岡山県市町村ごとに見てみました!

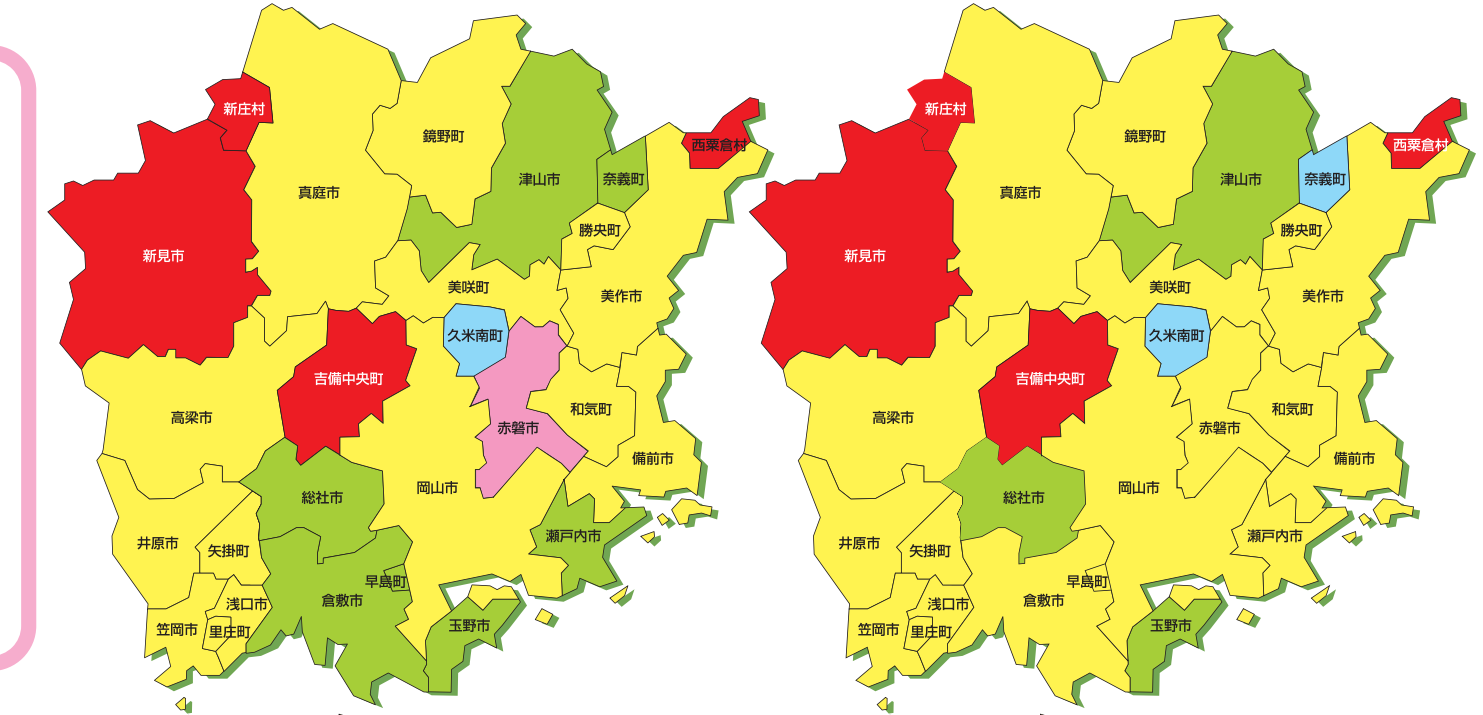
重症化

脳卒中や虚血性心疾患は、高血圧や高血糖などによる動脈硬化が重症化したものだ。健診で生活習慣病と言われたら、不規則な食事や運動不足に注意して、きちんと治療をするなど、さらなる重症化を防ごう!

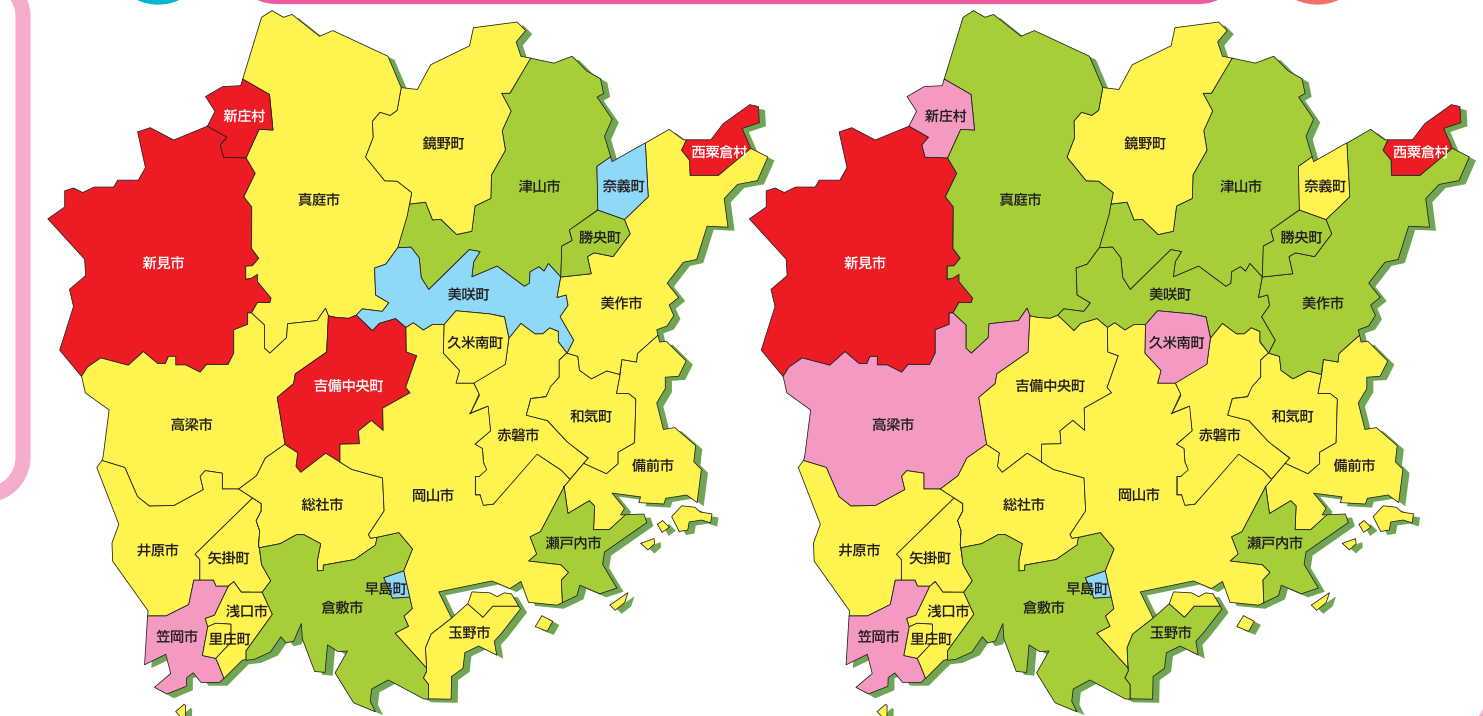
高血圧を放っておくと、知らない間に脳卒中や虚血性心疾患へと重症化していくんだ。不規則な食事や運動不足に注意して、かかりつけ医に相談するなど、前もって重症化を防ごう!

治療をしているのに高血圧が続く人は、かかりつけのお医者さんに相談してね。正常な血圧に近づけて、動脈硬化の重症化を防ぐことが大切だよ!

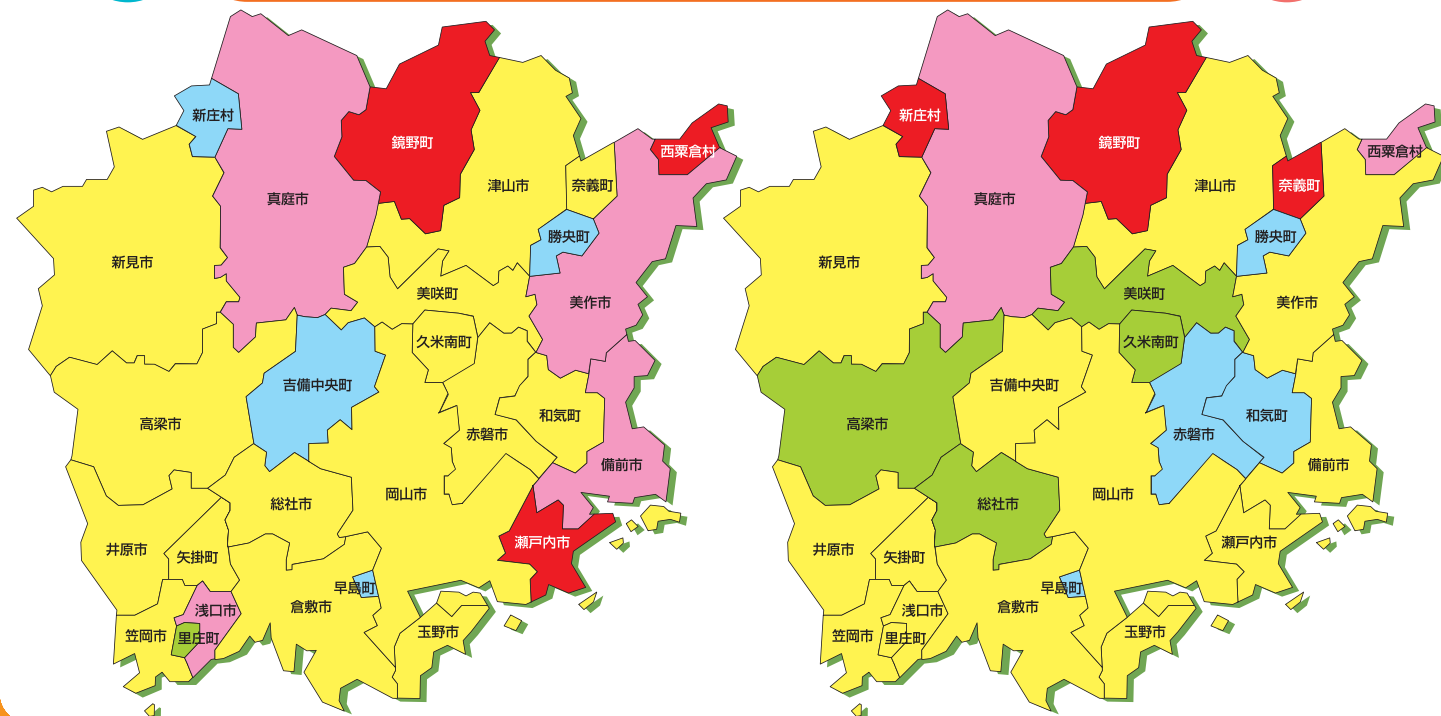
男 高血圧なのに治療を受けていない人 女



男 治療を受けているのに高血圧の人 女



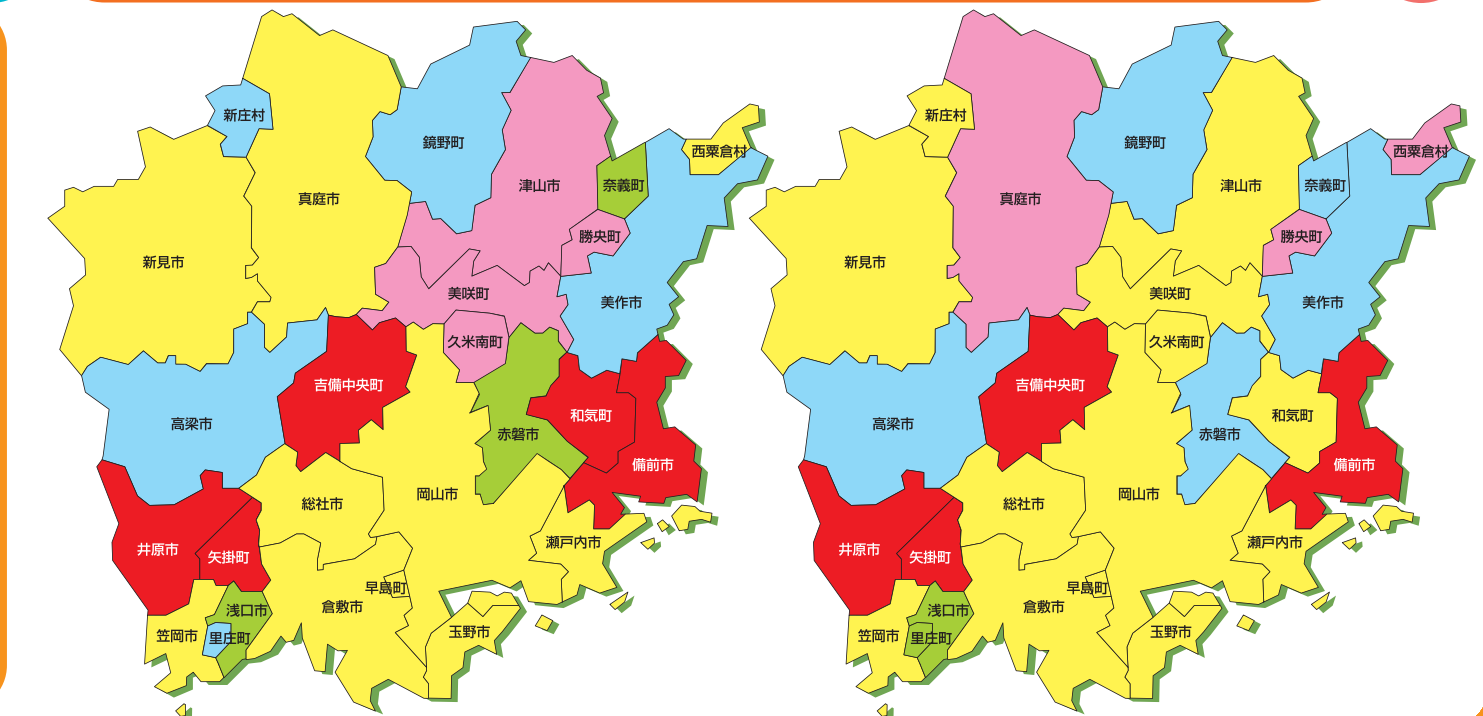
男 肥満の人(BMI 25以上の人) 女



表紙にあるように、肥満度が増すと、高血圧や糖尿病の危険度も増していくんだ。生活習慣病予防の第一歩は、適正体重(BMI 22)に近づくことから始まるよ!

運動をして筋肉をつけると、それが余分な糖分や脂肪を消費してくれるんだ。だから、メタボリックの予防と改善に効果的だよ!それに、転倒予防にもつながるから、自分にあった運動をぜひ取り入れようね!

男 運動不足の人(HDL善玉コレステロールが低い人) 女



まとめ 1 「肥満」は生活習慣病の危険因子で、血圧や血糖の治療の邪魔をしてしまうんだ。まずは自分にあった運動や規則正しい食事を心がけて、適正体重に近づこう!

まとめ 2 「生活習慣病」と診断された方は、生活習慣を見直すチャンスだよ! きちんと治療をして、重症化を防ごう!

【出典】データ分析：吉備国際大学非常勤講師 吉田 健男氏
データ：岡山県国民健康保険団体連合会 平成20年～22年5月診療分レセプトデータ及び特定健診結果