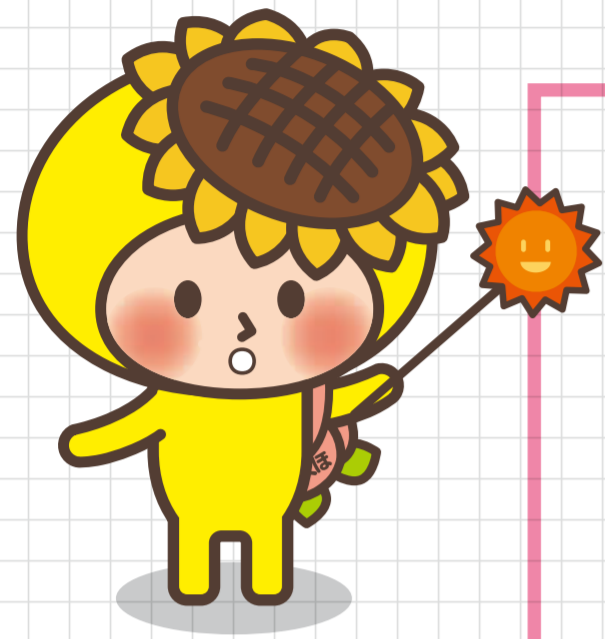


放っておいたらこわ〜い

生活習慣病を予防しよう!



① 日常の生活習慣が大切です

不規則な食事や運動不足は生活習慣病を引き起こします。

② 特定健診で健康チェックを!

特定健診を毎年受けて自分の体の状態を確認することで、病気を予防・早期発見することができます。

③ 重症化の予防をしましょう

すでに病気の治療中でも、毎年きちんと特定健診を受けて体と病気の状態を確認し、重症化するのを防ぎましょう。

① 日常の生活習慣が大切です

不規則な生活習慣は、生活習慣病の危険因子を誘発します。しかも、自覚症状がないため、その危険因子がさらに危険な、命にかかわる生活習慣病へと悪化していきます。

原因 不規則な生活習慣

危険因子の登場

4つの危険因子

肥満症

特に内臓に脂肪がつく内臓脂肪型肥満を放っておくと、高血圧・動脈硬化・糖尿病などの危険性がアップ!



高血圧症

日本人に多い症状。心臓へ負担がかかり、血管が傷むため、放っておくと脳卒中や心臓病などにつながる。



脂質異常症

血液中の善玉コレステロールが少なく、悪玉コレステロールが多い状態のこと。放っておくと動脈硬化が進む。



高血糖症

放っておくと糖尿病となり、さらには腎障害や失明につながる。



メタボリックシンドローム(メタボ)へ突入(内臓脂肪症候群)

メタボの診断基準

内臓脂肪



腹囲 男性 85cm以上
女性 90cm以上

高血圧

脂質異常

高血糖



命にかかわる生活習慣病へと進行...

メタボを育てる内臓脂肪は生活習慣病の生みの親!?

特定健診でメタボに着目するのはなぜ?

この内臓脂肪こそが、高血圧・脂質異常・高血糖を引き起こすホルモンを多く分泌し、それが動脈硬化・脳卒中・心筋梗塞などといった命にかかわる生活習慣病を発症する大きな要因となります。そのため、メタボに着目すると、生活習慣病の発症リスクが高い人を見つけやすいのです。

② 特定健診で健康チェックを!

特定健診は、メタボに着目し、内臓脂肪がたまっているかどうか、そのうえ高血圧・脂質異常・高血糖が重なっているかどうかを判定し、特定保健指導の対象者を選定するために行う健診です。

対象者 40歳~74歳のすべての方(治療中の人も含む)

受診方法 加入している医療保険者から送られてくる受診案内に従って受診してください。

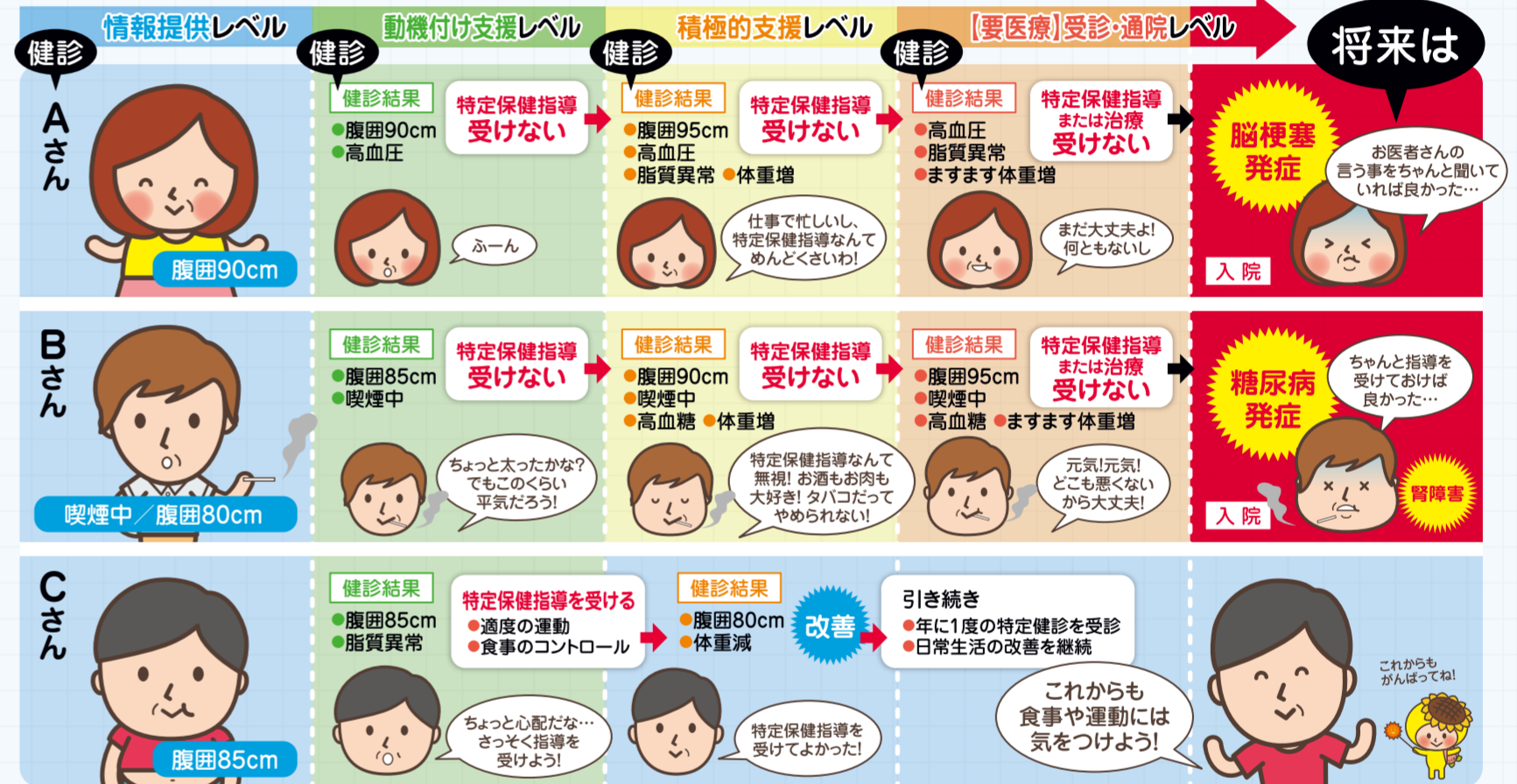
こんな良い点があるよ!

- 腹囲というわかりやすい基準で、生活習慣の改善効果を自分で確認できる
- 特定保健指導の対象者が明確になり、効果的に生活習慣病を予防できる
- 治療中の人などを把握し、重症化予防ができる

スタートは同じようでも、気をつければこんなに違います!

重症化への道すじ

特定健診の診断結果で、生活習慣改善の必要性がある方には、特定保健指導(①情報提供②動機付け支援③積極的支援)が実施されます。



③ 重症化の予防をしましょう

生活習慣病については、特定健診後も引き続き、生活習慣の見直しと病気の重症化予防が大切です!

メタボと判定されなかった人は...

特定健診を一度受けただけで安心せず、引き続き毎年受けて体の状態を確認し、規則正しい生活習慣を意識しながら生活しましょう。

メタボと判定された人は...

まずはきちんと特定保健指導を受けて、生活習慣を改善しましょう。指導期間が終了しても、引き続き毎年特定健診を受けて体の状態と生活習慣をチェックし、病気を予防しましょう。

すでに治療中の人、病気を早期発見できた人は...

医師の指示とおりに治療を受けることはもちろん、引き続き毎年特定健診を受けて症状を確認し、治療とあわせて生活習慣の改善をし、病気の重症化予防を心がけましょう。

年に一度は特定健診を受けましょう!
あなた自身の健康への意識が何より大切です。

