

生活習慣病をそのままにしているとどうなるんだろう？

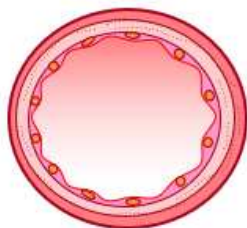
みなさん、年に一度の健診は受けましたか？

ご自身の健診結果で基準値の越えた項目について、下の図にチェックを入れてみてください。

●血管の状態の変化

第1段階から第3段階に関わる検査項目を見ると、自分の血管がどのような状態なのかを推測することができます

第1段階



血管の障害が潜在的に始まる

＜関わる検査項目と基準値＞

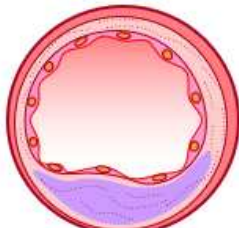
□ 身体計測

- ・身長
- ・体重
- ・BMI 25未満
- ・腹囲 男性:85cm未満
女性:90cm未満

□ 肝機能

- ・AST(GOT) 30U/L以下
- ・ALT(GPT) 30U/L以下
- ・γ-GT(γ-GTP) 50U/L以下

第2段階



血管が傷つき始める

＜関わる検査項目と基準値＞

□ 血中脂質

- ・中性脂肪 150mg/dl未満(空腹時)
175mg/dl未満(食後)
- ・LDLコレステロール 120mg/dl未満
- ・HDLコレステロール 40mg/dl以上

□ 血糖値

- ・空腹時血糖値 100mg/dl未満
- ・HbA1c 5.6%未満(NGSP値)

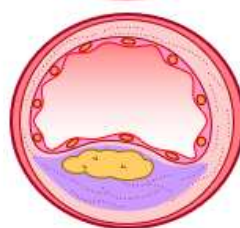
□ 血圧

- ・収縮期血圧 130mmHg未満
- ・拡張期血圧 85mmHg未満

□ 尿酸

7.0mg/dl未満

第3段階



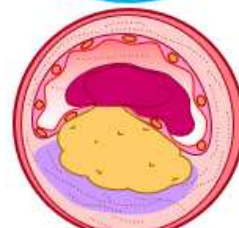
血管が変化する
→ 動脈硬化

＜関わる検査項目＞

- 尿たんぱく
- 眼底検査
- 心電図



第4段階



健康障害が起こる

脳卒中
心筋梗塞
腎不全などを
発症する

「骨折」や
「認知症」も
おこりやすくなる！

・4つの輪切りにした血管があります。

・第1段階は健康な血管です。そこから右へ進むと徐々に血液の通り道が狭くなります。

・第2、第3段階へと進行しても自覚症状がないことが多いです。

・第4段階は生活習慣病が重症化した健康障害(脳卒中、心筋梗塞、腎不全など)が起こっている状況です。

健康障害や、その再発をせずに、出来るだけ健康な血管(身体)で生き生きと過ごしたいですね。

チェックがついた方や
心配なことがある方

全市民対象

・健康・栄養相談を予約して、保健センターで気になっていること聞きに来てみませんか。

国民健康保険加入の下記対象の方

(特定保健指導対象者、重症化予防保健指導対象者の方)

・特定健診受診後の支援として、対象となった方へ個別家庭訪問を実施しています。

チェックがついていない方

これからも年に一度の健診を続けて
ご自身の体チェックを続けてください。

健康相談、栄養相談、個別家庭訪問共に、
市の保健師、管理栄養士等が食事、運動
などの生活習慣を伺いながら、その方に合
わせた支援をさせていただきます。



健康・栄養相談、個別家庭訪問などお問い合わせ先

焼津市健康づくり課（保健センター）成人保健担当

電話番号：054-627-4111