

生活習慣病はこうして進行します!

生活習慣病の多くは①→②→③→④と進んでいきます

内臓脂肪蓄積(肥満)から 高血圧・脂質異常・高血糖が引き起こされ、これらがいくつか重なると5年から10年のうちに血管障害(**動脈硬化**)が起こってきます。この状態を放置すると、**心筋梗塞**や**脳卒中**など命に関わる生活習慣病を引き起こします。

あなたはどの位置にいますか?

★生活習慣病へすすんでいないか、特定健診を受けてチェックしましょう!

★健診結果で検査値が、基準値以上のところに○をつけてみましょう。矢印が上にいかないように、早めの気づき・早めの生活習慣改善を!

