

生活習慣病はこうして進行します!~あなたはどの位置にいますか?~

特定健診を受けてチェックしよう!

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。

生活習慣病の多くは①→②→③→④と進んでいきます

★健診結果を見ながら、数値が基準値以上のところに○をつけ、自分の位置を確認しましょう。

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!

