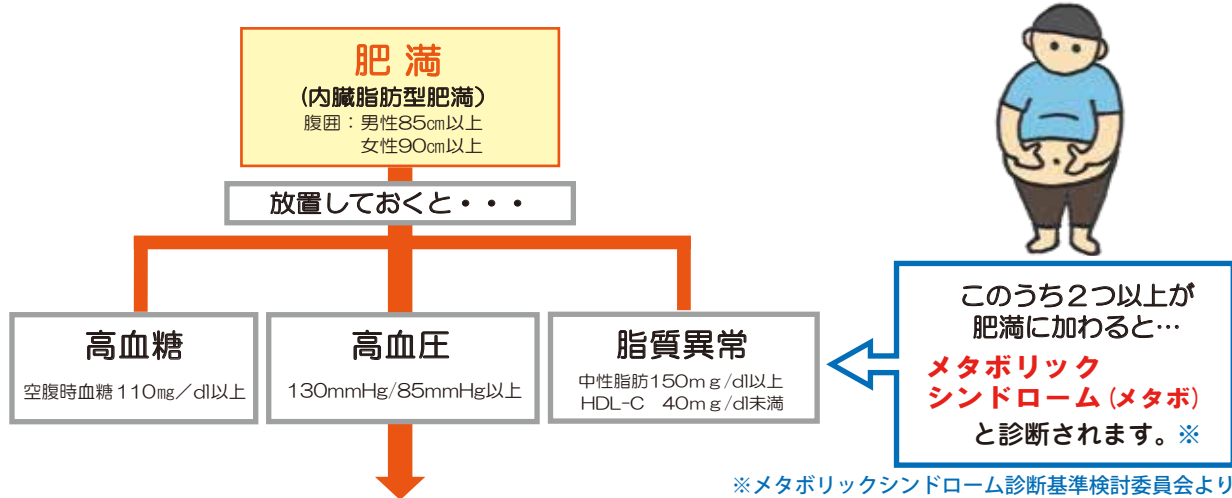
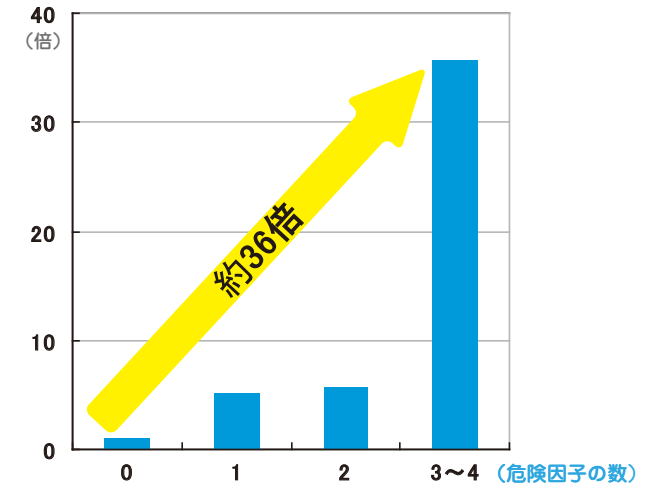


内臓脂肪が病気を連れてくる！メタボリックシンドロームを予防しよう

豊かで便利な生活を送ることができる現代では、「食生活の乱れ」や「運動不足」などを原因とする「肥満」が健康を脅かす大きな問題となっています。肥満は「生活習慣病の根源」といわれ、内臓脂肪の蓄積は「メタボリックシンドローム」の危険性を高め、重篤な病気を招く恐れがあります。あなたのお腹まわりは大丈夫ですか？



冠動脈疾患（脳卒中、心疾患）発症の危険度



肥満、高血圧、高血糖、脂質異常の危険因子がない人と、3~4つもっている人では心臓病を発症する危険性がなんと36倍に！
労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査より

自覚症状がないまま密かに**動脈硬化**が進行

喫煙
内臓脂肪の蓄積を促進したり、動脈硬化を進めます。

サラサラ血液の健康な血管



ドロドロな血液で動脈硬化を発症した血管



- 血液がドロドロになる
- 血管壁に脂質がたまり、血管内が狭くなる
- より勢いよく血液を送り出さなければならず、心臓や血管に大きな負担がかかる
- 全身の血管が傷つきポロポロになる

脳卒中 心臓病 慢性腎臓病(CKD) 糖尿病合併症(網膜症、腎症、神経障害) 等



特定健診 (基本健診) を受けて生活習慣病の芽がないか確認しよう！

特定健診 (基本健診) は、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病に着目した健診です。生活習慣病は、自覚症状がなく、体の内部で密かに進行していきます。自分の体の状態を客観的に知る事ができるチャンスですので、年に1度は特定健診 (基本健診) を受けましょう！！

特定保健指導を受けて生活習慣病改善ポイントを確認しよう！

特定保健指導は、特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善により生活習慣病の予防効果が大きく期待できる方に対して、専門スタッフ (保健師、管理栄養士) が生活習慣を見直すサポートをします。