

# 健診は、自分や家族への思いやり!!

## 特定健診を受けましょう



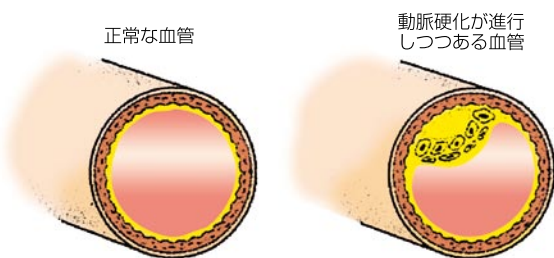
### あなたの財産は何ですか

自分も家族も味わいのある穏やかな日々を過ごす…  
そのための最大の財産は健康!!

### 平成20年度から始まった 特定健診の特長

#### 御存知ですか

ズバリ、内臓脂肪（腸の周りについた脂）の溜まり過ぎにより、高血圧、高血糖、脂質等の異常をきたし（これをメタボリックシンドロームという）それが血管の壁を傷つけ**動脈硬化**を進めます。  
特定健診は**動脈硬化**が進むまでに今の自分の状態を正しく知り、生活習慣を見直すことで動脈硬化の進行を防ぐことがネライです。



### メタボリックシンドロームのメカニズム



食べすぎ・運動不足  
(摂取エネルギーの超過・消費エネルギーの減少)



内臓脂肪の蓄積（腹囲）

高血糖  
↓  
糖尿病

脂質異常  
↓  
高脂血症

血圧高値  
↓  
高血圧



**動脈硬化**

心臓病・脳卒中・糖尿病合併症（人工透析・失明等）

生活機能の低下、要介護状態、死亡

### こんな生活習慣は **動脈硬化** へまっしぐら

#### あなたは大丈夫？

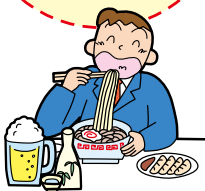


#### 動き方

階段よりエスカレーター  
ほんの近くなのにマイカー  
休日はゴロ寝でテレビ

#### 食べ方

早食い、ドカ食い、  
ダラダラ食い、  
夜食、間食



#### 嗜好

酒  
タバコ

#### 更に新しく判ってきたこと

1つ1つの検査値はチョット高めでも、それがいくつか重なることで動脈硬化は著しく進行する。  
「チョット高め」の重なりに油断禁物。

