

健診結果は いかがでしたか？

生活習慣病は、
手遅れになるまで自覚症状
がありません

だからこそ、
健診結果の確認
が大切です



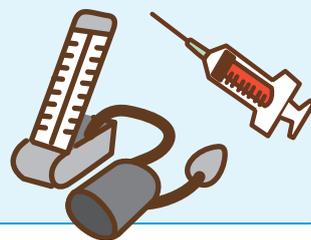
メタボリック シンドローム判定

メタボリックシンドロームに該当
している方は、動脈硬化が急速に
進んでいる恐れがあります。



検査結果 (血液検査や尿検査・血圧など)

検査値が、正常の範囲
から外れていないか、
過去と比べて悪化傾向
ではないかを確認します。



健診結果

異常なし

今の状態を維持
できるよう日頃の
健康づくりを。
毎年の健診で数値
に変化がないか
確認を。



要指導

生活習慣改善が
必要です。

特定保健指導
(裏面参照) 該当の方

案内が届いたら
必ず申し込みを!



要受診

医師と相談し、お薬と生活
習慣改善で血管への負担を
減らし、大きな病気に
ならないようにしましょう。
早めの対処で
重症化予防。



「自分でできる
健康管理」
をチェック!
うら面へ

検査結果が 基準値を越えていた!

つまり

血管に負担がかかっています!

「血管に負担が
かかる」ってなんで?
放っておくと
どうなるの?

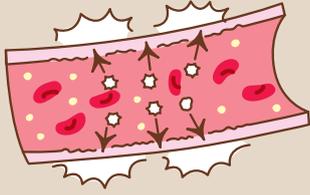
うら面へ



血管に負担がかかる原因、、、

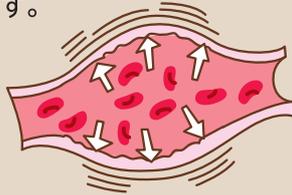
高血糖

血液中に栄養として分解されなかった糖分が残りすぎている状態。糖分は血管壁にくっつき、少しずつ血管内部を劣化させます。



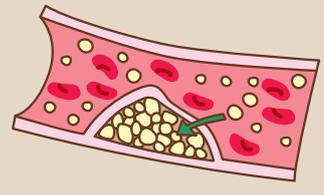
高血圧

心臓が血液を送り出すときに血管にかかる圧力。血管内部にかかっている力が大きすぎると血管の伸縮性が失われ、徐々に血管が劣化します。



脂質異常症

血管内の脂質が多い状態。脂質はドロドロしていて、血管壁にくっついて徐々に血管内を狭め、最悪の場合、詰まらせてしまいます。



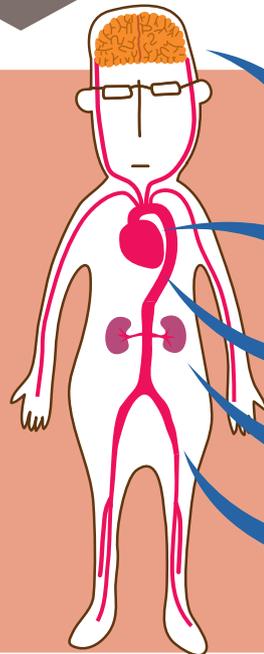
これらの原因を放っておくと



血管が傷つき、 大きな病気につながります

将来、介護が必要になる 可能性大

生活習慣の改善・お薬で血管の 負担を減らせます



脳出血・脳梗塞

大動脈解離

狭心症・心筋梗塞

腎不全

下肢閉塞性動脈硬化症

特定保健指導とは **無料**

- 健康のプロ(医師・保健師・管理栄養士)から食事や運動など、オーダーメイドで情報提供や、健康相談を受けることができます。
- 利用者の多くは、翌年度の健診結果が改善しています

特定保健指導の 案内が来たら、 必ず申し込みましょう



[発行] 神戸市国保年金医療課

自分でできる健康管理

●毎年、健診を受けて、 生活習慣を見直そう!

食事 血糖値をあげない食べ方
野菜・海藻類 ▶ メインのおかず ▶ 主食
の順で食べましょう!

運動 上り2階・下り3階は階段を利用して、
日常生活に運動を取り入れましょう!

睡眠 毎日、同じ時間に起き、太陽の光を
浴びて、睡眠リズムを整えましょう!

●体重や血圧を 毎日測定して記録しよう!

