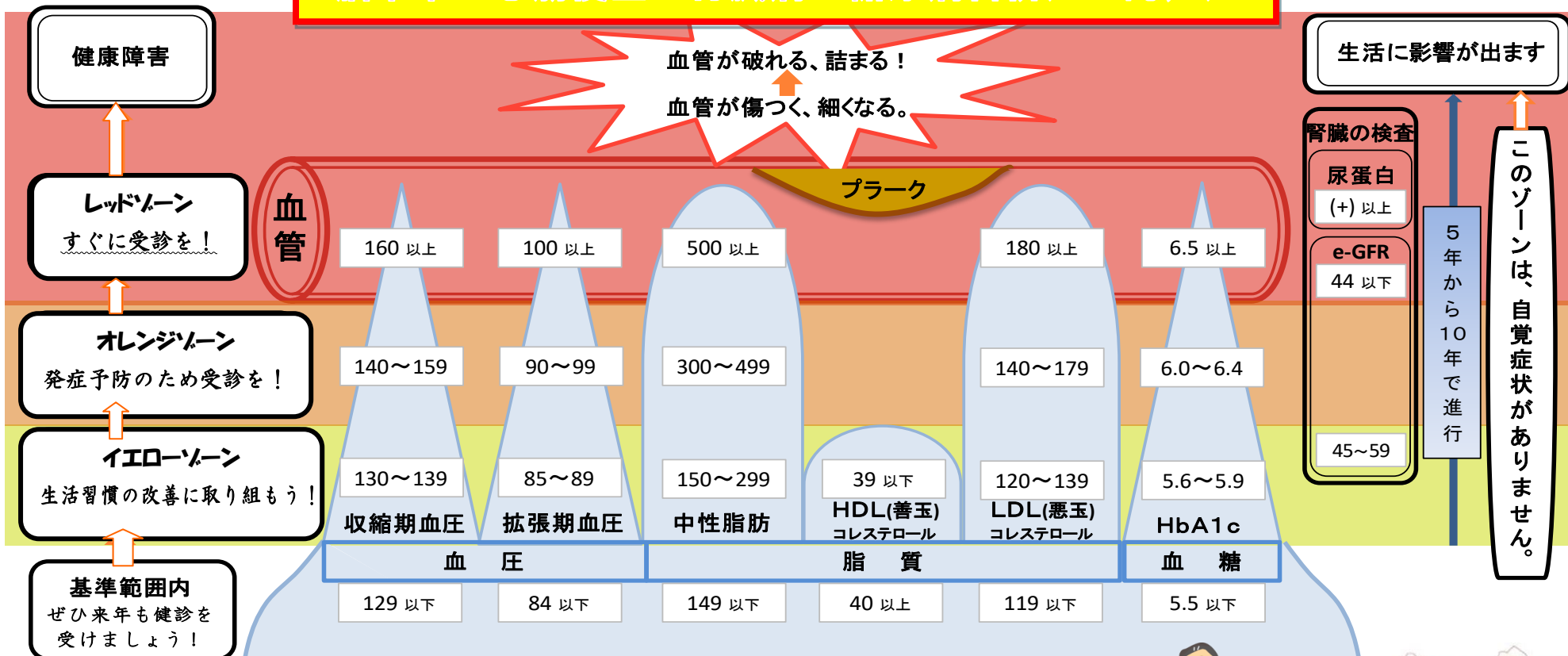


あなたの血管の状態は何ゾーン？

方法 健診結果をみて、自分の数値にあてはまるところに色を塗りましょう！
詳しい方法や解説は裏面をご覧ください。

※数値判定と血管状態の、健康障害への影響は個人によって異なるため、図はイメージです。

脳卒中・心筋梗塞・腎臓病・糖尿病合併症・認知症



血管が破れる、詰まる！
血管が傷つく、細くなる。

プラーク

血管

内臓脂肪の蓄積(共通する危険性)

BMI 25 以上 腹囲 男性 85 以上、女性 90 以上



海に浮ぶ氷山をイメージしてください

内臓脂肪の蓄積に影響する生活習慣等
 食事 労働・ストレス 睡眠・休養 運動 アルコール タバコ 加齢 遺伝

今年の健康目標を書きましょう
目標は具体的に立てましょう！

詳しくは裏面へ→

記入方法と解説

方法 自分の健診結果を見て、自分の数値にあてはまる所に色を塗ってみましょう！
例：血圧の収縮期血圧（上の血圧）が 144 の場合、140～159 の間になるので、○がついている所を染めます。

見方 この図は、検査項目を冰山として表しています。山が高いほど血管を痛める危険性が高く、一番上の部分に書かれた病気につながりやすくなります。冰山は根っこが 1 つで見えない所につながっています。

ポイント①
根っこの「内臓脂肪の蓄積」を減らすことで、氷山の山全てを低くすることができます。

ポイント②
症状が出てからでは遅いです！症状が出る前に内臓脂肪の蓄積に影響する生活習慣を見直しましょう。思い当たることはありませんか？
目標を立ててぜひ今日から実践しましょう！

脳卒中・心筋梗塞・腎臓病・糖尿病合併症・認知症

