

受け忘れていませんか？ 年に1度の健診（検診）・・・

**生活習慣病予防は、まず健診（検診）を受けることがスタートです!!**

**1年に1度、健康診査を必ず受診しましょう!!**

みなさんは毎年、1年に1回は基本健診・特定健診や、各がん検診は受けておられますか？また、結果はいかがでしたか？

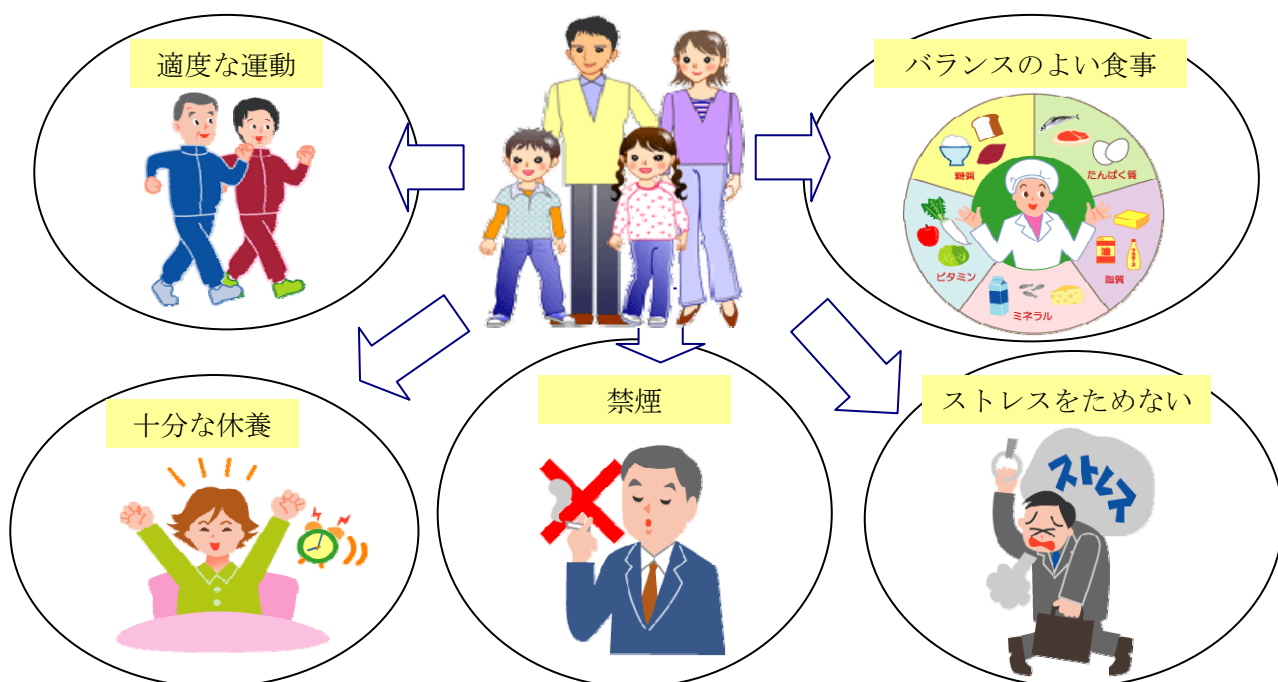
私たちの健康をおびやかす「がん」、「心臓病」、「脳卒中」、「糖尿病」など、生活習慣病は自覚症状がなく進行することが多く、毎年の健診（検診）は欠かせません。

また毎年の結果を比べることで、自分の健康状態の変化を知ることができます。

ぜひ健診（検診）を受けて、健康づくりに取り組みましょう。

**健診（検診）結果を活かし、日常生活を見直して、生活を改善しましょう。**

健診を受診したら、結果にかかわらず自分の生活習慣を見直すことが大切です。





## 健診（検診）を受けていただくときに大切な心がまえ

- 1. 1年に1度は受けるようにしましょう**  
(子宮がん・乳がん検診は、2年に1度は受けましょう)
- 2. 自分の受ける健診（検診）の内容を知りましょう**  
検査の内容や意味を知ること、自分の健康状態がわかります。
- 3. 健診（検診）の結果、精密検査や受診が必要なときは、必ず受診しましょう**  
「精密検査＝異常がある」ではなく、大半は疑いを残さないためです。怖がらずに必ず受診しましょう。  
また精密検査後に経過観察が必要な場合は、必ずかかりつけの医療機関で定期受診しましょう。
- 4. 生活改善が必要というときは、保健指導を利用しましょう**  
保健指導は、自分にあった健康づくりを考える機会です。  
積極的に活用しましょう。
- 5. 健診（検診）の結果は必ず残しましょう**  
健診結果は、以前の結果と比較したり、健康状態の変化を確認することができるものです。健康手帳も活用し、医療受診記録や、日常の体重・血圧などの記録を一緒にしておくとい良いでしょう。

# 特定健診・特定保健指導を活用しましょう!!

## 特定健康診査・特定保健指導とは？

メタボリックシンドロームに着目した健診を受けていただき、その結果、生活習慣病の発症リスクがあり、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートを実施するものです。

特定健康診査・特定保健指導の対象となる方は年齢や加入されている医療保険によって異なります。

前のページでご確認ください。

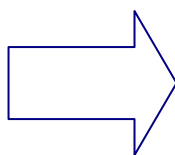
## メタボリックシンドロームは内臓脂肪の蓄積から

内臓脂肪が過剰に蓄積した状態になると、脂肪細胞自体から「高血圧」や「脂質異常」、「高血糖」を引き起こす「悪玉ホルモン」が分泌されます。

内臓脂肪型肥満にこれら3つの症状のうち、2つ以上が重なった状態が、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）です。

この状態を放置すると、高血圧症、脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病に進んでいきます。さらに、これら3つの生活習慣病は互いにかみ合い、動脈硬化を急速に進め、重症化していきます。

生活習慣病は生活習慣が原因  
自覚症状がない  
発症が予測可能



生活習慣の改善で予防できます  
健診を定期的に行うことが大切  
そのままにしておくと発症して、重症化  
することが予測できます

# 動脈硬化を急速に進行させるメタボリックシンドローム

生活習慣病の中でも心臓病や脳卒中などの循環器病、糖尿病の重い合併症の原因となるのが動脈硬化です。そして、この動脈硬化を急速に進行させるのが、メタボリックシンドロームです。



## ★ 生活習慣病の進行 ★

### 不健康な生活習慣

運動不足 過栄養 喫煙 ストレス 不十分な休養

### 内臓脂肪の蓄積（体重の増加）

肥満 高血圧 脂質異常 高血糖

### 生活習慣病の発症

肥満症 高血圧症 脂質異常症 糖尿病

### 動脈硬化の進行

### 重症化・合併症の発症

虚血性心疾患 脳卒中 糖尿病の合併症

### 生活機能の低下

身体機能の低下、認知症などの発症

