



生活習慣病であなたの血管がボロボロに!!

血管の中では何が起きている?

毎年の健診は受けていますか？
そして、その健診結果を見返していますか？
少くく検査値が悪くても、目立った自覚症状が無いのが生活習慣病。しかし、放置していると、血管はボロボロの状態になり、重症化が進みます。その先にあるのは、後遺症や突然死。そうなる前に重症化にストップを！まずは自分の血管の状態がどれくらいレベルなのかをチェックしてみよう。早めに改善するほど、良い状態に戻るのが楽になります。

※生活習慣病には、高血圧・脂質異常症・糖尿病などがあり、その名の通り、生活習慣が原因で発症する疾患のことです。生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、気付かないうちに進行し、脳や心臓、血管などにダメージを与えていきます。その結果、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中など、命に関わる恐ろしい疾患を引き起こすことがあります。

レベル1の人 ここで ストップ！

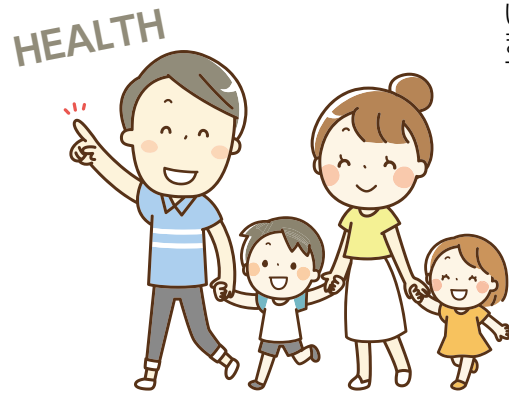
ちょっとした生活習慣の改善で良い状態を取り戻せます。
自覚症状はありませんが、血管が傷み始めています。食生活や運動など基本的な生活習慣をしっかりと意識して改善しましょう。



レベル2の人 ここで ストップ！

生活習慣をすぐに改善しないと血管のボロボロ化が加速します。
悪い生活習慣を送り続けていませんか？血管はすでに悲鳴をあげています。

□ 良い生活リズムで、良い生活習慣を送っている
血管を血液がサラサラ流れています。



□ 食べ過ぎ・運動不足・飲みすぎ・喫煙などの生活習慣がある
健診結果は基準の範囲内
だけど…

レベル1
重症化への入口
血管が傷み始めています。

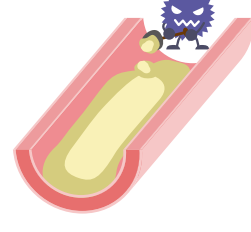
□ 肥満・高血圧・高血糖・脂質異常のいずれかに該当
健診結果は
保健指導判定値

レベル2
生活習慣病予備軍
血管がどんどん傷めつけられています。



□ 肥満症・高血圧症・脂質異常症・糖尿病のいずれかに該当
健診結果は受診勧奨

レベル3
生活習慣病を発症
血管のボロボロ化に拍車がかかっています。



□ 心臓病・脳卒中・その他の動脈硬化疾患・認知症等
このような症状になったら、もう元に戻るのには困難です。こつならないために生活習慣を改善しましょう。

ご自分の状態をチェックできましたか？体の中の血管は自覚症状がほとんどありません。ですから、まずは健診を受けて、数値で体の状態を把握しましょう。そして、意識してしっかりと生活習慣を改善していきましょう。

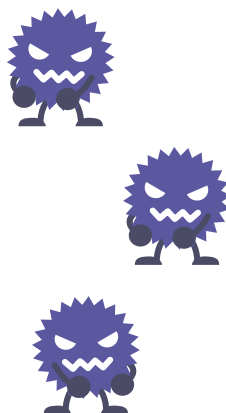
レベル3の人 ここで ストップ！

命を危険にさらしています！個人で取り組む生活習慣の改善だけでは軌道修正が難しい状態です。医師などの指示のもと、薬の服用や生活習慣の改善に取り組みましょう。

このまま放っておくと、どんどん重症化していきます。困るのはあなただけではありません。生活習慣病の重症化は、看病や介護をしてくれる家族にも負担がかかります。あなたの生活だけでも、お金だけでもなく、家族の生活も不自由になります。

脂質異常症（血管の壁が厚くなり、血流が滞ります）
余分な脂質が、傷ついた血管壁に入り込み、動脈硬化を進め、血栓を作ります。また、血流が滞る為、血管にいつそ圧力がかかり、高血圧も悪化します。

高血糖（血管が傷だらけになっていきます）
血液中に糖があふれ出し、血管を傷つけていきます。放置すると糖尿病を発症します。初めに出る合併症の神経障害は、この段階から進みます。



重症化例の医療費

心臓病で手術
約430万円

脳卒中で手術
約325万円

※金額は総額の目安であり、症例によって異なります。また、自己負担額ではありません。
(出典：糖尿病ネットワークホームページ)



問い合わせ先
本庁 税務住民課 国保年金係
☎0968・86・5723