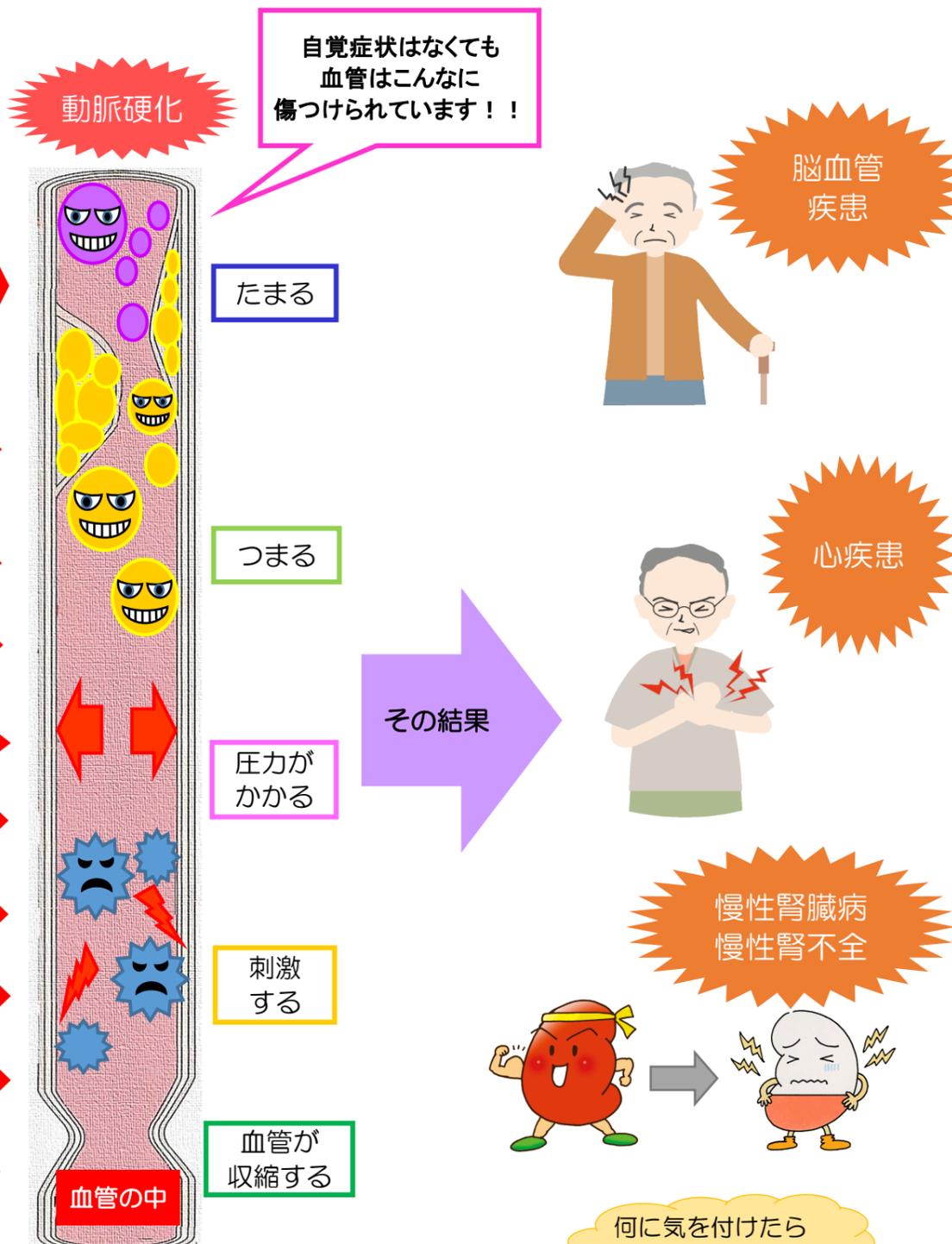


# あなたの血管は今、どのような状態でしょうか？

下の表に今年の結果をあてはめてみましょう。  
あなたの数値は「正常値」「特定保健指導対象」「医療対象」のどこですか？

項目		あなたの数値	正常値	特定保健指導対象	医療対象
肥満	腹囲		男性85cm未満 女性90cm未満	男性 85cm以上 女性 90cm以上	
	BMI (肥満度)		BMI25未満	BMI 25以上	
脂質	空腹時中性脂肪		149 mg/dL以下	150~299mg/dL	300mg/dL以上
	随時中性脂肪		174 mg/dL以下	175~299mg/dL	300mg/dL以上
	HDL コレステロール		40 mg/dL以上	35~39mg/dL	34mg/dL以下
	〔LDL コレステロール〕		〔119mg/dL以下〕	〔120~139mg/dL〕	〔140mg/dL以上〕
血圧	収縮期血圧		129 mmHg以下	130~139mmHg	140mm Hg以上
	拡張期血圧		84 mmHg以下	85~89mmHg	90mm Hg以上
血糖	空腹時血糖		99 mg/dL以下	100~125mg/dL	126mg/dL以上
	HbA1c (NGSP値)		5.5 %以下	5.6~6.4 %	6.5%以上
	〔随時血糖 ※食後2時間前後〕		〔139 mg/dL〕	〔140~199mg/dL〕	〔200mg/dL以上〕
喫煙	たばこ		吸わない	吸う	



「特定保健指導対象」「医療対象」の項目数が多いほど血管は傷つき、動脈硬化を引き起こしやすくなります。

「特定保健指導対象」の方医療対象でなかったからといって—安心というわけではありません。検査値が少し高いだけでも血管は傷つき始めます。

「医療対象」の方血管が大きく傷つき、つまったり切れたりする可能性が高くなります。

どうしてこんな結果になっちゃったの？  
何に気を付けたらいいの？  
どうしよう…検査値が悪かった…!!

身体は日々変化します。「昨年受けて問題なかったから…」と放っておくと、知らない間に病気が進んでしまうこともあります。毎年健診を受けて身体の点検をしましょう。

健康推進課では、健康・栄養相談を行っています。健診結果を見て気になることがありましたら、ぜひご利用ください。  
《お問い合わせ先》 健康推進課 電話：65-7759  
〒526-0845 長浜市小堀町32番地3 ながはまウェルセン