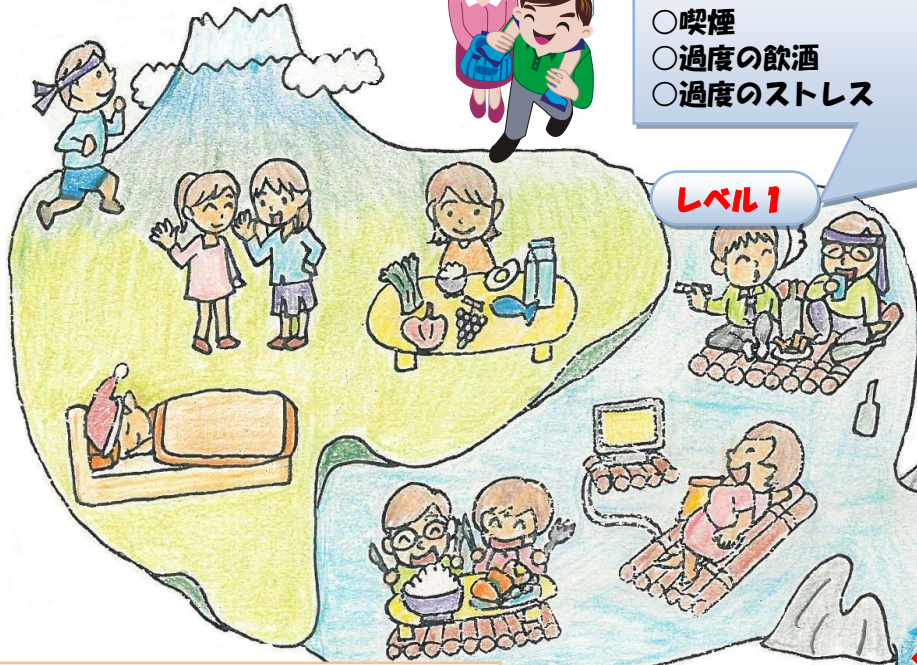


若いときからの健康づくりが大切！ 今のあなたはどのレベル？

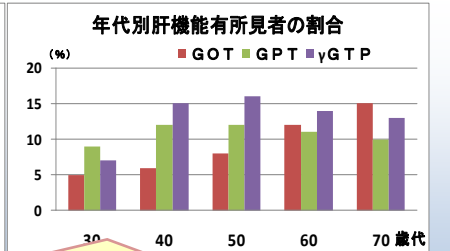
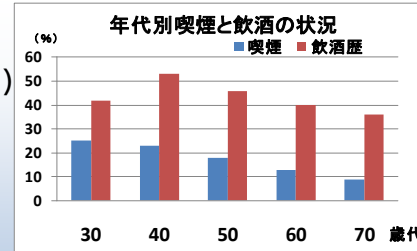
厚生労働省生活習慣病対策室資料をもとに作成
H24 中北地域・職域保健連携推進協議会（中北保健福祉事務所）

健康診断を受けて
あなたの健康度をチェック！



レベル1

- 不適切な食生活（エネルギー・食塩・脂肪の過剰等）
- 身体活動・運動不足
- 喫煙
- 過度の飲酒
- 過度のストレス



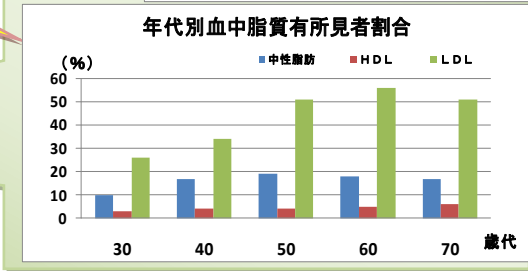
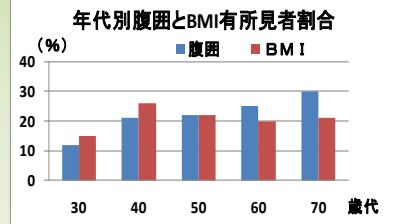
30歳代から喫煙、飲酒者が多い！
40歳代に肝機能の有所見者割合が高い。

レベル1

30歳代から40歳代になるときに腹囲とBMI、血圧ともに有所見者が急激な上昇！！
中性脂肪とLDLは30歳代から40歳代になると有所見者が多く、その後LDLは60歳代まで割合が増加！

レベル2

- 肥満
- 高血圧
- 高血糖
- 高脂血



越えるな危険

レベル2

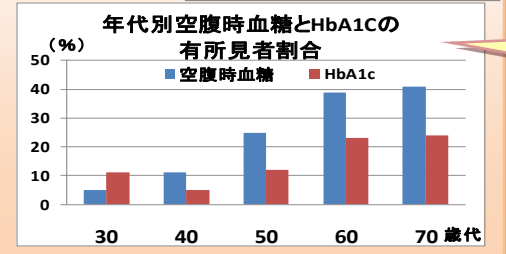
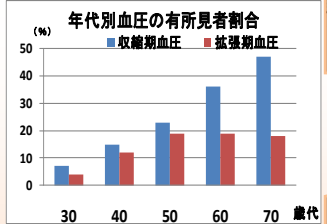
レベル3

レベル4

レベル5

レベル3

- 肥満症
- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症



年代別の血圧では、拡張期血圧が30歳代から40歳代で、空腹時血糖では50歳代で有所見者割合が急激に増加！

レベル5

- 半身のまひ
- 日常生活における支障
- 認知症

H15～H19の死亡のSMR(標準化死亡比)は県・管内とも急性心筋梗塞が国より高い、脳梗塞・脳血管疾患は管内の女性が高い！

生活機能の低下
要介護状態

レベル4

- 虚血性心疾患
- 脳卒中
- 糖尿病の合併症

健康情報満載！中北地域・職域保健連携推進協議会ホームページをご活用下さい。

ホームページのご案内

するじゃんけ_健康づくり

検索

<http://www.pref.yamanashi.jp/ch-hokenf/shokuiki.html>

図は2009年中北保健福祉事務所管内における健診機関（厚生連・事業団・甲府市医師会）のデータを活用