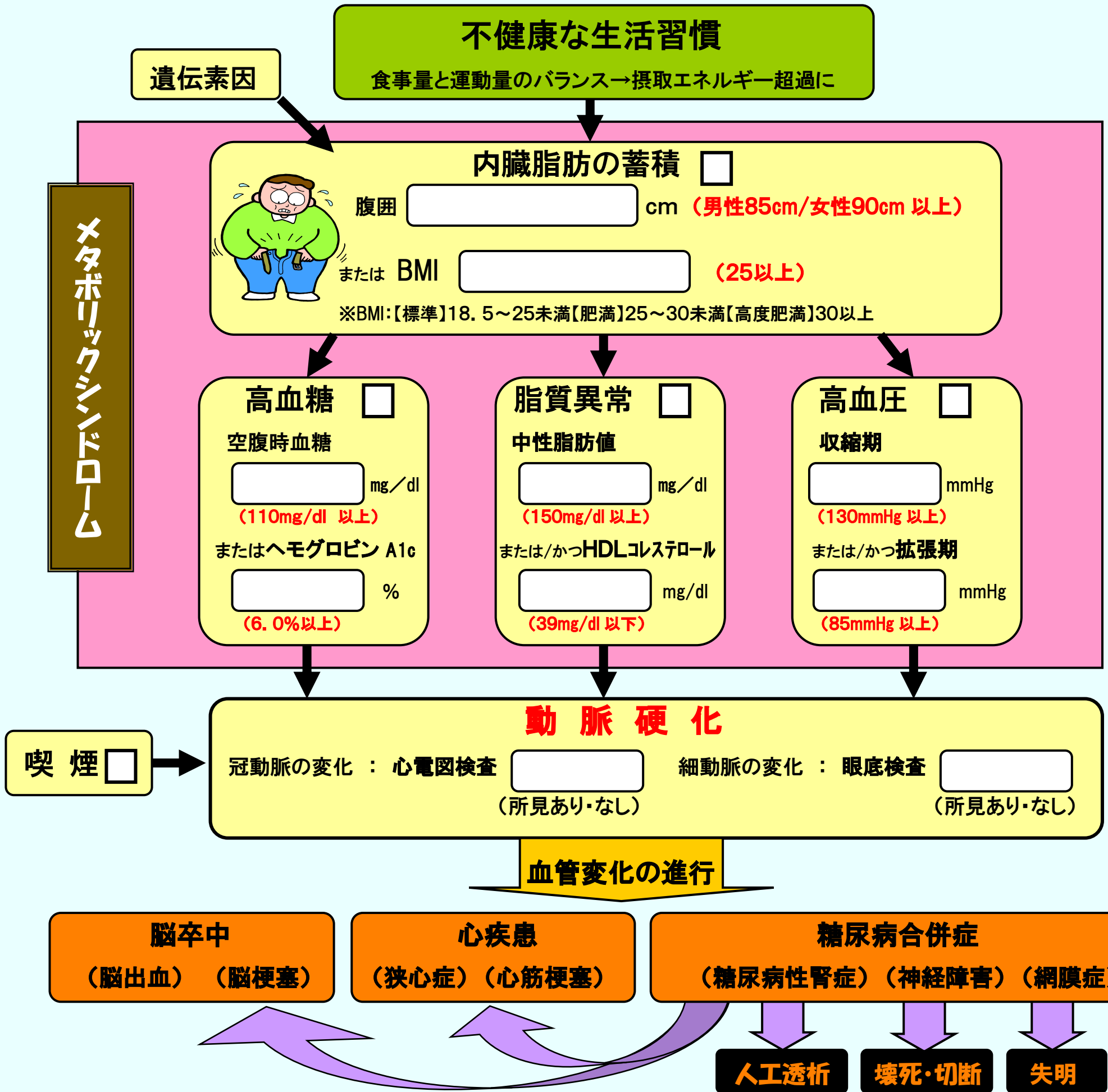


内臓脂肪型肥満に加え高血糖、脂質異常、高血圧といった危険因子が2つ以上重複している状態をメタボリックシンドロームといい、危険因子が重なることで急速に動脈硬化が進行します。

□に健診データの数値を書き込み、()の数値に当てはまっていたら□にチェックを入れましょう。



あなたの健康信号は？

	HbA1c (mg/dl)	中性脂肪 (mg/dl)	HDL コレ (mg/dl)	LDL コレ (mg/dl)	収縮期 (mmHg)	拡張期 (mmHg)
青 (今のところ大丈夫！)	～5.5	～149	40～	～119	～129	～84
黄 (生活習慣を見直そう！)	5.6～6.4	150～299	35～39	120～139	130～139	85～89
赤 (まずは医師に相談を！)	6.5～	300～	～34	140～	140～	90～