

レベル1

- 不適切な食生活(エネルギー・食塩・脂肪の過剰など)
- 喫煙や過度の飲酒
- 身体活動の低下(歩くことが減ったなど)・運動不足 など

レベル2

- 肥満(内臓脂肪型肥満)
- 生活習慣病予備群

レベル3

- 肥満症
- 高血圧症
- 糖尿病
- 脂質異常症

レベル4

- 脳卒中
- 心筋梗塞
- 糖尿病網膜症、糖尿病腎症など

レベル5

- 日常生活における支障



健康だから大丈夫!

行くのが面倒!

通院しているから大丈夫!

知らないうちにレベルが進んでいるかもしれません

たった半日、年1回でいいんです

健診で分かることもあります

レベル3を超えると危険!!

メタボリックシンドローム



自分のレベルを知るために

年に1回、特定健診を受けましょう!!