

## Topics ② 多い脂質がなぜ悪い？

正常値  
中性脂肪 150mg / dℓ 未満  
HDL 40mg / dℓ 以上  
LDL 120mg / dℓ 未満

食べて飲んでまんぷくだよ～



### 血管理由

血液の中に脂質が増えすぎると血管の内側にどんどんたまって、動脈硬化になるのサ!!  
悪い脂質には中性脂肪とLDL(悪玉コレステロール)があるのサ!!



HDL(善玉コレステロール)は運動したら増えるんだヨ!



## Topics ③ 肥満症がなぜ悪い？

正常値  
BMI 18.5~25 まで  
腹囲 男 85cm 未満  
女 90cm 未満

※BMI= 体重 ÷ (身長 × 身長)  
(kg) (m) (m)

### 理由

内臓脂肪(肥満症)は、血圧を上げるホルモンや、HDL(善玉コレステロール)を下げるホルモンを分泌するから、悪いんだゾ～!!



岡山県内市町村・岡山県国民健康保険団体連合会  
マスコットキャラクター「ナマケルン」

肥満を解消して、標準体重に近づけようね!!

※標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22



## Topics ④ 多い糖質がなぜ悪い？

正常値  
HbA1C 5.6% 未満  
(ヘモグロビン A1C)



### 血管理由

高血糖を放置しておくと、糖尿病の危険性もあるので、気をつけようね!!



### 理由

血糖値が高いと、砂糖づけ状態で血管が硬くなるのデス!!  
そして、血管がポロポロになるのデス!!



# メタボ4兄弟が結束すると...



⇒ 脳梗塞 心筋梗塞 腎不全 ⇒

# 大切な臓器の血管がやられてしまう。

こうなったら取り返しがつかなくなることになるかも!!!  
若い年代ほど悪い影響を与えることもあるよ!!!

## メタボ4兄弟の結束を阻止するぞ!!

そのためには、年に1回の特定(血管)健診を受けて体の点検をしよう!

特定健診を受けてメタボ4兄弟をやっつけようね!!

