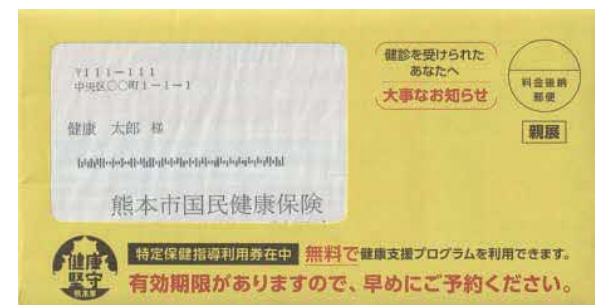




熊本市国民健康保険にご加入のみなさま



届いていませんか？
**特定保健指導利用券は
黄色い封筒**です



動脈硬化が深刻な病気を引き起こす！

血管の老化である動脈硬化は、メタボリックシンドロームや生活習慣病により、通常よりも急速に進行します。動脈硬化は、心臓病や脳卒中など深刻な病気を引き起こします。

生活習慣の乱れ



血管の状態

血液
サラサラ

血管が傷ついていく↓動脈硬化の進行↓健康障害

血液
ドロドロ

血管
ボロボロ

メタボリックシンドローム

肥満

高血圧

高血糖

脂質異常

自覚症状なく**動脈硬化**などが進行

この段階で気づけば
まだ予防できます！



そして...
重症化！

命に関わる深刻な病気を発症

心臓病
(狭心症・心筋梗塞)

脳卒中
(脳出血・脳梗塞)

腎臓病
(腎不全→人工透析)

ここで役立つのが**特定保健指導**です！

生活習慣改善のプロ(医療専門職)があなたを丁寧にサポートします！

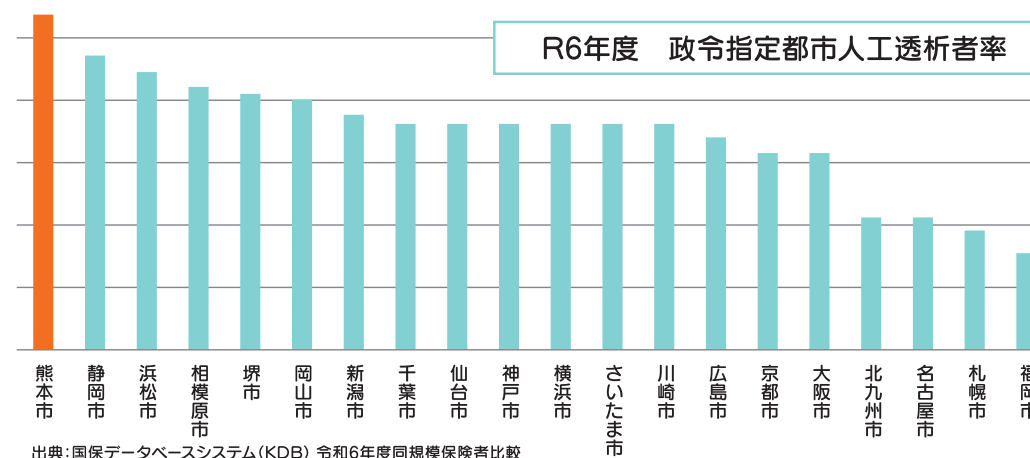
詳細は中面をご確認ください

熊本市国民健康保険にご加入のみなさま

熊本市民の健康注意報発令！



政令指定都市における人工透析者率ワースト1位



肥満が生活習慣病→重症化(人工透析)につながっている!?

特定健診受診者(28,900名)の肥満の状況
なんと! **5人に2人が肥満!!**



出典: 令和6年度熊本市国保特定健診結果
※BMI25以上または腹囲 男性85cm・女性90cm以上を肥満と表しています。

肥満につながるこんな
心当たりはありませんか？



熊本市民がよく
購入している食べ物
(52都市中の順位)

ハンバーガー 購入額 **1位**
マヨネーズ 購入額 **3位**
即席麺 購入額 **3位**

出典: 2022~2024年家計調査結果(総務省統計局)
(<https://www.stat.go.jp/data/kakei/5.html>)

このカロリーを
消費するための
ウォーキング時間は？
(例) 体重60kgの人の場合



このような生活を続けていくと肥満からドミノ倒しのように様々な病気を発症！

生活習慣の
乱れ



メタボリック・ドミノが
総崩れになると
やがて...



あなたのドミノはいまどこですか？
毎年、特定健診で体の状態をチェックして、
メタボリックドミノを防ぎましょう

