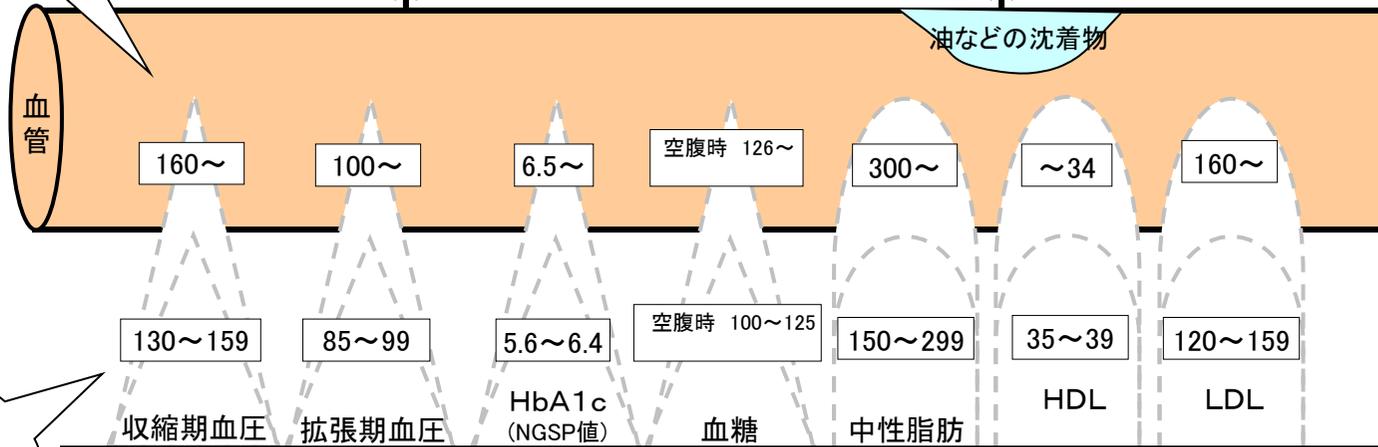
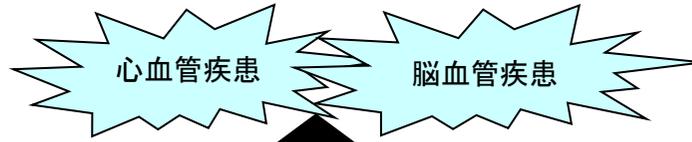


# 健診結果を氷山に例えてみよう

健診日： 年 月 日

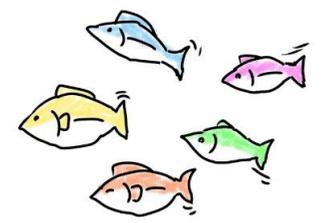
氏名 \_\_\_\_\_



血管を傷つける要因はいくつ？

個

お薬で1つの山を小さくできても、他の山を小さくすることはできないんだよ！



内臓脂肪が減ると、氷山全体が小さくなるんだね。

検査値が、イラストの血管にまで達したら、治療等が必要です。

氷山が現れても、生活習慣の改善で予防ができます。

収縮期血圧 高血圧    拡張期血圧    HbA1c (NGSP値) 高血糖    空腹時 血糖    中性脂肪 脂質異常    HDL    LDL

内臓脂肪の蓄積    腹囲：男性 85cm以上、女性 90cm以上    肥満度：BMI 25以上

