

## 特定健診を受けましょう

特定健診はメタボリックシンドローム（以下メタボ）を中心とした生活習慣病の芽をみつけて、早めに対処するための健診です。これらの病気は放っておくと着実に進みます。

生活習慣病は、原因が「生活習慣」ということが共通しています。そのため一つ放っておくと、次々に別の病気が現れるという特徴があるのです。



## 生活習慣病が重症化すると、あなたや家族の生活が不自由に

生活習慣病が重症化すると、突然の発作、長期にわたる療養、合併症、後遺症などによって、生活に不自由が生じます。それは、もしかするとあなただけでなく、看病や介護をしてくれる家族にも負担をかけることになるかもしれません。

### 介護の原因トップ3

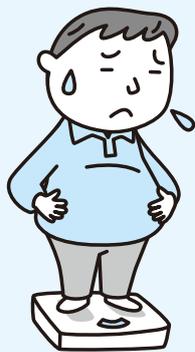
脳卒中

認知症

高齢による衰弱

脳卒中や糖尿病は認知症の原因にも！生活習慣病が介護の原因にもなることがわかります

（厚生労働省「国民生活基礎調査」平成25年）



内臓脂肪の蓄積

内臓脂肪型肥満

高血圧

血管に圧力がかかる

脂質異常

血管壁を厚くする

高血糖

血管を刺激して傷つける

2項目以上該当

メタボリックシンドローム

動脈硬化が進行・重症化

脳卒中・心臓病  
糖尿病合併症

（網膜症・腎症・神経障害など）

CKD

（慢性腎臓病）

認知症

などを招く！

脳卒中や心臓病などの循環器病は、突然死に占める割合が最も多い

（東京都監察医務院 平成27年版統計表）

生活が不自由になり  
介護や長期入院の原因に

## 将来の生活の負担を軽減するため、今、健診を

日本では生涯の医療費の約半分を、収入が減る70歳以上で使っています。生活習慣病は医療費に加え、介護も必要になる確率が高いので、家計や生活にかかる負担は急増します。

生活習慣病を防ぐことが、将来の自立度を上げ、やりたいことを自分で選び、家計の負担も少なく済む生活の基盤になるのです。