

2-①

脂質異常症

脂質異常症

放置する

動脈硬化

放置する

心筋梗塞・脳梗塞

＜脂質異常症の診断基準＞

高LDLコレステロール血症	空腹時採血 (日本動脈硬化学会)
低HDLコレステロール血症	140mg/dl以上
高トリグリセライド血症	40mg/dl未満
	150mg/dl以上

始めよう！生活改善！！

平成28年度  
国民生活基礎調査  
成人  
生活習慣病  
予防のための  
食習慣

予防のための  
食習慣

のポイント



野菜・海藻・きのこを  
たっぷり食べましょう

よくかんで、  
味わって食べましょう。

予防のための  
生活習慣

のポイント

- 意識して  
身体を  
動かす！
- 十分な  
睡眠を！
- 定期的に  
体重測定！
- 喫煙者は  
一刻も早く  
禁煙を！
- ストレスは  
早めに解消！

できることから  
始めましょう！

