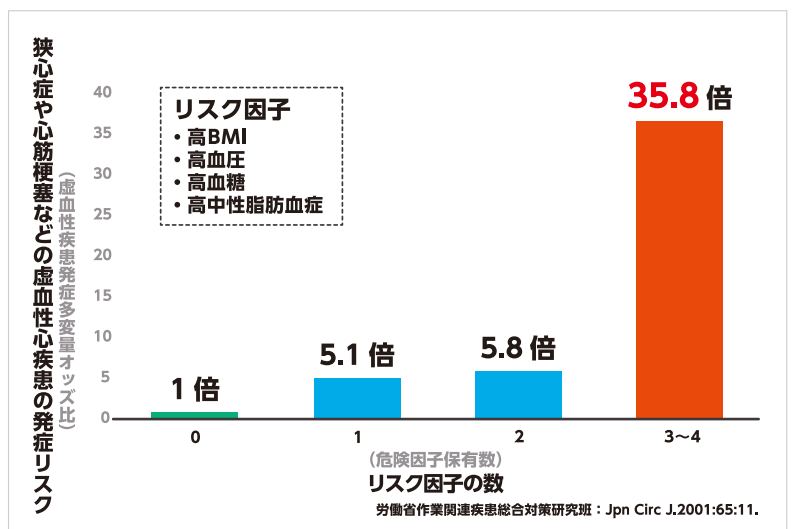


撃退！トリプルリスク

血管が詰まらない！破れない！
日々のメンテナンスで**あなたの**血管長持ち！

血圧や血糖、脂質などの値が悪くなってくると、血管の老化が進みます。
血管の老化は心疾患・脳血管疾患などの重篤な疾病につながります。



リスク因子は1つだけでなく2つ3つと重なると動脈硬化(血管の老化)による狭心症などの心疾患リスクが急増します。

あなたの今のトリプルリスクによる血管の状態は？

血圧 収縮期 拡張期			
	129mmHg以下かつ 84mmHg以下	130~159mmHgまたは 85~99mmHg	160mmHg以上または 100mmHg以上
血糖 空腹時血糖 HbA1c			
	99mg/dl以下 5.5%以下	100~125mg/dl 5.6~6.4%	126mg/dl以上 6.5%以上
脂質 LDLコレステロール 中性脂肪 HDLコレステロール			
	60~119mg/dl 149mg/dl以下 40~119mg/dl	120~179mg/dlまたは 150~399mg/dl 30~39mg/dl	180mg/dl以上または 400mg/dl以上 29mg/dl以下または120mg/dl以上

血管の老化はあなたの工夫次第で防ぐことができます

例えば、プレ糖尿病は生活習慣の改善でより正常に近い状態に



あなたは血管の老化を一日のどこで防ぐことができそうですか？

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

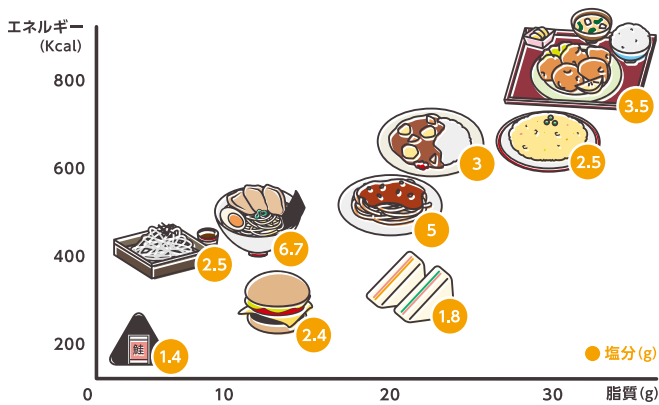
食事：

活動：

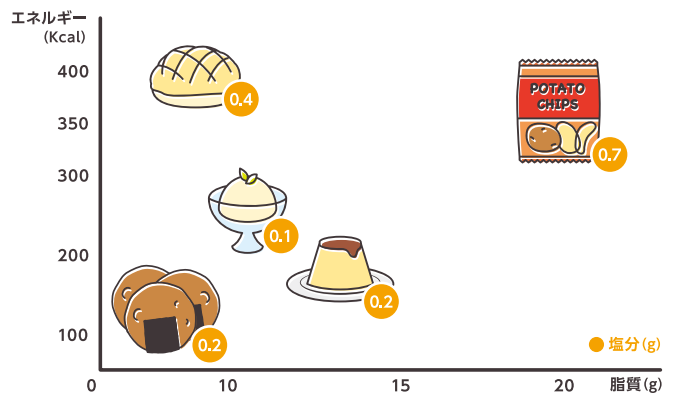
食べもの変わればカラダは変わる いつもの食事で塩分・糖分・脂肪分のトリプルリスク対策を

血糖値を上げない(エネルギーを抑えた)食事をするにより、結果的に血圧低下・血中脂質の低下も期待できます。

主な昼食のエネルギー量 (Kcal)



主な菓子のエネルギー量 (Kcal)



あなたの食事・活動の工夫は？ (できそうなことを記入しましょう)



企画・制作：保健指導リソースガイド Labo 提供：トリプルリスクを考える会

「トリプルリスクを考える会」では、高血圧・高血糖・高血中脂質の1つでも該当すると他の2つも悪くなる可能性があるという「トリプルリスク」に関する正しい知識と対処法を紹介し、健康的な生活習慣づくりを世の中に広める活動を行っています