

ヘルスアップでスリムアップ
脱脂質異常症
生活習慣の見直しで予防改善



コレステロール
中性脂肪
が高いと
言われたら

⚠️ **自覚症状がない**からといって、脂質異常症を放置していませんか？

⚠️ 脂質異常症が動脈硬化の進行をまねき、**心疾患、脳血管疾患等**の危険性が高まります。

山形支部の
脂質リスク

男性ワースト **10**位

女性ワースト **7**位

運動習慣要改善者割合

男性ワースト **2**位

女性ワースト **2**位

出典：特定健診、
特定保健指導分析
データ分析報告書

脂質異常症の主な危険因子は生活習慣
まずは「**食生活**」と「**運動**」の習慣見直しから
スタートしましょう！