

山形県の皆さん!

# 脂質異常症って知っていますか?!



山形県保険者協議会  
第21回共同広報キャンペーン

※この図は血液中のイメージです

血液中の脂質（コレステロールや中性脂肪）は体にとって大事なものですが、一定の基準より多い状態が続くと血液がドロドロになり、血管壁に余分な脂が沈着してつまりやすい状態になります。これを**脂質異常症**といいます。

脂質異常症は自覚症状がありません。しかし肥満や高血圧と同様に動脈硬化を進行させるため危険です。大切なのは**一定の基準を保つこと**なのです。

※血液中の脂質が少なすぎるのもよくありません

令和2年度 特定健診結果による

山形県(国保+被用者保険)の **脂質異常リスク**

(中性脂肪 150mg/dL 以上 又は HDL コレステロール 40mg/dL 未満 に該当する者)

全体5人に1人 (22.0%) 女性8人に1人 (12.2%)

**男性3人に1人 (31.6%)**

参考：山形県保険者協議会 医療費等統計分析資料



## 大切なのは**予防**

食事のバランスを整えましょう★

豆腐・納豆などの大豆食品



血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす

イモ類、根菜類、キノコ類

コレステロールや中性脂肪が腸内で吸収されるのをさまたげる



野菜類、豆類、海藻類

(水溶性の食物繊維)  
コレステロールを減らす

主食(ごはん・パンなど)



脂質が少ない

青魚・オリーブ油など

LDL コレステロールを上げずに中性脂肪を減らす



山形県・山形県保険者協議会

※山形県保険者協議会とは、県内の医療保険者により被保険者の健康保持増進と円滑な事業を行うために設立された団体です。