

non-HDLコレステロールとは

総コレステロール値からHDLコレステロール値を引いたもの。
近年、健診で動脈硬化の指標となる血中コレステロールの
バランスを正確に知ることができる「non-HDLコレステロール」
の項目が導入されている（中性脂肪値が高い人は要確認）。

健診結果を確認しよう！

	保健指導判定値	受診勧奨値
non-HDLコレステロール	150～169mg/dl以上	170mg/dl以上
LDLコレステロール	120～139mg/dl	140mg/dl以上
HDLコレステロール	40mg/dl未満	35mg/dl未満
中性脂肪	150mg/dl以上	300mg/dl以上

保健指導判定値は 「脂質異常症」の予備軍に！

放置しておく

動脈硬化の原因となり、
心筋梗塞や脳梗塞などを
引き起こすおそれがある。



脂質異常症 意識チェック

- 1. 食べ過ぎに注意している
- 2. 脂肪が多く含む食品を控えている
- 3. 食物繊維が多い食品をとっている
- 4. 豆類や大豆製品・青背の魚をとっている
- 5. 野菜を毎回食べている
- 6. 夜に間食をしてない
- 7. 飲酒を控えている
- 8. 禁煙している
- 9. 運動習慣をつけ、継続している
- 10. ストレスをためていない

～日々意識して習慣にしよう～

