

# 健診で“脂質” 引っかけた人、要注意！

～ コレステロール・中性脂肪 ～



健診で脂質にチェックが入った方は、「少し高いだけ」と放置せず、数値の意味を知ることが大切です。コレステロールや中性脂肪と生活習慣の関係を確認しましょう。

## 動画で確認できるポイント

1

### 脂質の数値を理解する

LDL・HDLコレステロール、中性脂肪など、検査項目の意味を知る。

2

### 放置によるリスクに気づく

脂質異常が続くことで、動脈硬化などのリスクが高まることを理解する。

3

### 生活改善・受診につなげる

食事・運動・飲酒習慣の見直しや、必要に応じた受診を考える。

### 視聴期間

令和8年10月1日(木)～  
令和8年10月31日(土)

視聴後は、今後の健康支援に活用するため  
アンケートへのご回答をお願いいたします。

回答期限令和8年10月31日(土)

視聴はこちら



URL : <https://youtu.be/YM1QMuOV3Og>

アンケート回答はこちら



URL : <https://forms.gle/Gj9oyx2oPGqeWpMo8>