

「健康管理 編」

●日本人の死因の約6割を占める生活習慣病は「メタボリックシンドローム」から高確率で発症します。

生活習慣病とは、「食生活の乱れや運動不足、喫煙習慣など日常生活の悪習慣が原因で発症する、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、心臓病、脳卒中などの病気の総称」をいいます。

特に、心臓病や脳卒中、糖尿病は、動脈硬化が主な原因であり、動脈硬化を進行させる代表的要因が『メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）』です。

●年に1回は健診を受けて、生活習慣を見直してみましょう

メタボリックシンドロームは、自覚症状が無いため年に1回は特定健診を受けましょう。そして、特定保健指導の対象になったら、積極的に保健指導を受けて、内臓脂肪を減らすことが大切です。

メタボリックシンドロームの診断基準(メタボ判定) ～4つの危険因子からなります～

必須条件

腹囲(へそまわり)
男性 85cm以上
女性 90cm以上
内臓脂肪の過剰な蓄積



これに加えて

3項目の危険因子

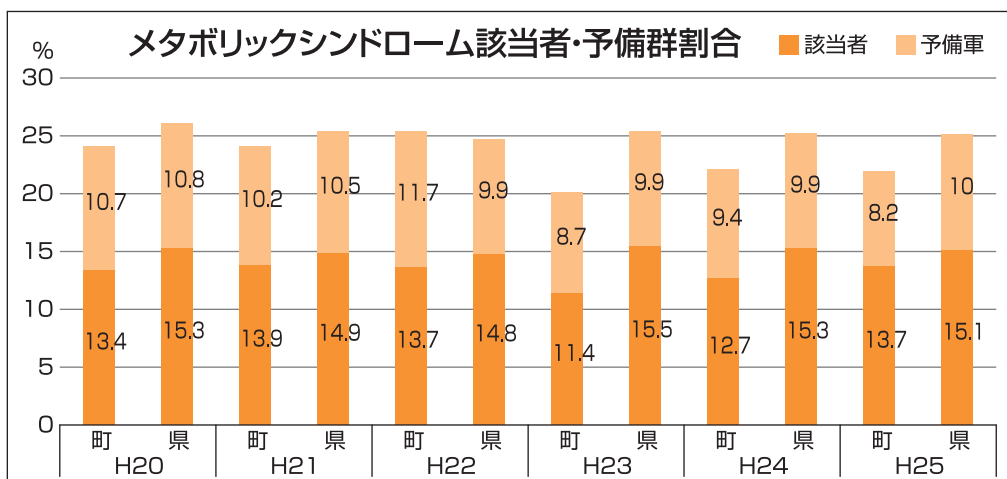
- ☐ 高血圧
収縮期血圧が130mmHg以上
または/かつ拡張期血圧が85mmHg以上
- ☐ 高血糖
空腹時の血糖値が100mg/dl以上
またはHbA1c(NGSP値)5.6%以上
- ☐ 血中脂質
中性脂肪150mg/dl以上または/かつ
HDLコレステロール40mg/dl未満

2項目以上
該当
メタボ該当

1項目以上
該当
メタボ予備軍

内臓脂肪を減らすために ～まずは生活習慣の改善を～

1. からだを動かす習慣をつける
2. 適正体重に近づける【適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22】
3. 甘いもの、脂っこいものは控えめにする
4. 酒は適量で上手に付き合う
5. 適度に休養をとりストレスをためない



資料：国民健康保険団体連合会 特定健診実施結果有所見者状況

国民健康保険に加入されている方の特定健康診査の結果より、平成25年度町における「メタボリックシンドローム該当者」(13.7%)は県(15.1%)と比較して、減少から増加傾向にあります。予備群も、ここ2～3年は約9%おり、横ばいが続いています。