

「健康管理 編」

富士見町国民健康保険では、加入者の方(40～74歳)を対象とした特定健康診査を行っています。
平成30年度は対象者のうち1,241人が特定健康診査を受診し、受診率は49.3%(約2人に1人が受診)でした。

●富士見町国民健康保険加入者(40～74歳)で特定健康診査を受けた方のうち…

- 約2人に1人がLDLコレステロールの値が高い → **脂質異常**の状態 ▶ 昨年より増加
- 約4人に1人が拡張期血圧(最低血圧)の値が高い → **高血圧**の状態 ▶ 昨年より増加
- 約4人に1人が血糖の値が高い → **高血糖**の状態

生活習慣改善が必要な人の割合(H30特定健診結果から)

	LDLコレステロール 120mg/dl以上	拡張期血圧(最低血圧) 85mmHg以上	血糖 100mg/dl以上
国	53.6	18.9	23.5
県	52.8	19.9	23.7
町	56.0	23.5	21.6

特定健診では、腹囲を測定して内臓脂肪型肥満の方を調べます。
メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満(腹囲基準値：男性85cm未満、女性90cm未満)をもち、さらに血圧高値・血中脂質異常・高血糖のうち2項目以上が該当している状態をいいます。
右図のように血圧高値などのリスクが重なり動脈硬化が進行すると、血管が傷つきもろくなり、心筋梗塞や脳梗塞になったり、透析が必要になるなど生活習慣病発症の危険性が高くなります。予防のためには、生活習慣の改善や治療が必要になります。できることから日常生活に取り入れてみましょう。

適度な運動とバランスの良い食事で、
生活習慣病を予防しましょう



生活習慣病は このように進行します

食べ過ぎ・運動不足
喫煙・過度の飲酒・ストレス など

内臓脂肪型肥満
+
血圧高値・脂質異常・高血糖
のうち2項目以上該当

メタボリックシンドローム

動脈硬化の進行

心臓病・脳卒中などの循環器病
糖尿病の合併症(腎臓病・失明など)

(厚生労働省資料をもとに作成)

保健補導員だより ③

問 保健補導員会連合会事務局(住民福祉課 保健予防係) ☎62-9134

各区で運動教室を開催しています

事前の申し込みは必要ありませんので、
運動のできる格好で、直接会場にお越しください。大勢の皆様のご参加をお待ちしています。

運動教室のご案内は今年度最後です



日にち	時間	会場	内容	講師
10月 9日(水)	午後7時～9時	塚平集会所	リラックス気功	天野美恵子 さん
10月12日(土)	午前9時～11時	上葛木集落センター	ロコモ予防&ストレッチ教室	葛城明美 さん
10月18日(金)	午後7時～9時	木の間公民館	笑顔で体操しよう	進藤久美 さん
10月19日(土)	午前9時～11時	諏訪養護学校体育館	ロコモ予防&ストレッチ教室	葛城明美 さん
10月26日(土)	午前9時～11時	富里公民館	ロコモ予防&ストレッチ教室	葛城明美 さん
11月16日(土)	午前10時～正午	瀬沢新田集落センター	ピラティス&フットコンディショニング	小林あかね さん

【持ち物】

各教室共通…汗拭きタオル、水分、バスタオルもしくはヨガマット(床に敷く物)
「笑顔で体操しよう」…室内用運動靴、普通サイズのタオル