



◇メタボの診断基準

内臓脂肪型肥満：腹囲 男性 85cm以上
女性 90cm以上

＋上記に加え、以下の2項目以上に該当

高血糖：空腹時血糖値が110mg/dl以上

高血圧：収縮期血圧が130mmHg以上 または
拡張期血圧が85mmHg以上

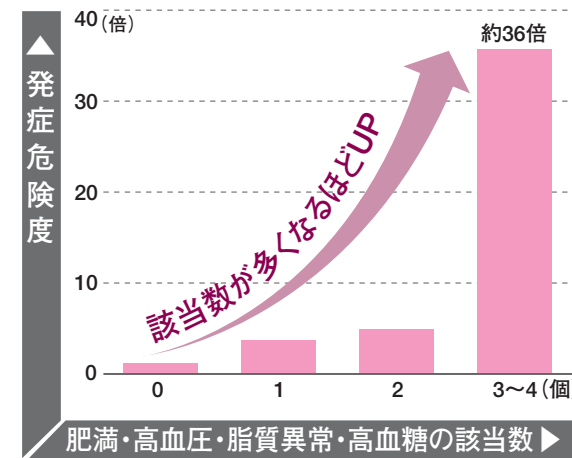
脂質異常：中性脂肪値が150mg/dl以上 または
HDLコレステロール値が50mg/dl未満

判定

- 2項目以上が該当 ➡メタボリックシンドローム該当者
- 1項目が該当 ➡メタボリックシンドローム予備群

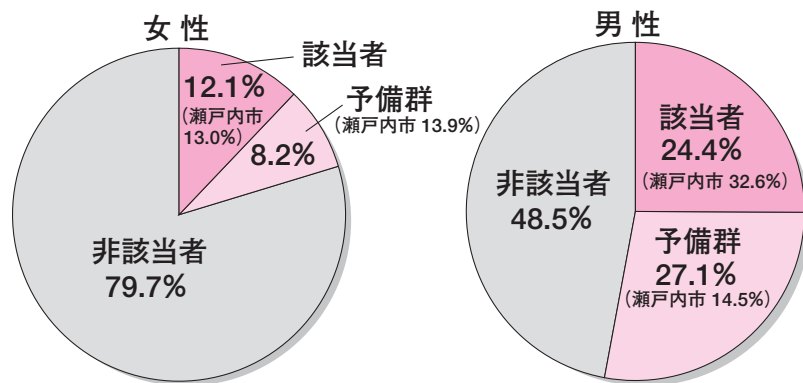
■メタボリックシンドロームって？
内臓脂肪型肥満（お腹ぼっこりタイプ）の人が、高血糖、高血圧、脂質異常などの危険因子を、2つ以上持っている状態をいいます。自覚症状がないために、放っておくと動脈硬化が急激に進行し、血管が詰まりやすい状態となり、心筋梗塞や脳卒中等を発症する危険性が高まります。

◇心臓病発症の危険度



危険因子が重なるほど、心臓病の発症危険度が増大します。

◇メタボ該当者・予備群の状況(40~74歳) (図1)



平成18年全国国民健康・栄養調査結果より

全国的には男性2人に1人、女性5人に1人が、メタボ該当者および予備群といわれています。(図1)
本市の基本健康診断結果からは、男性のメタボ該当者と女性の予備群の占める割合が、全国より少し多い状況が見られます。

本年度からメタボリックシンドロームに着目した
特定健康診査、特定保健指導がスタート!

今までの基本健診に替わり、各医療保険者が実施する新しい特定健診、保健指導が始まります。これは、メタボ該当者や予備群を見つけ出し、生活習慣病を予防するために行うものです。

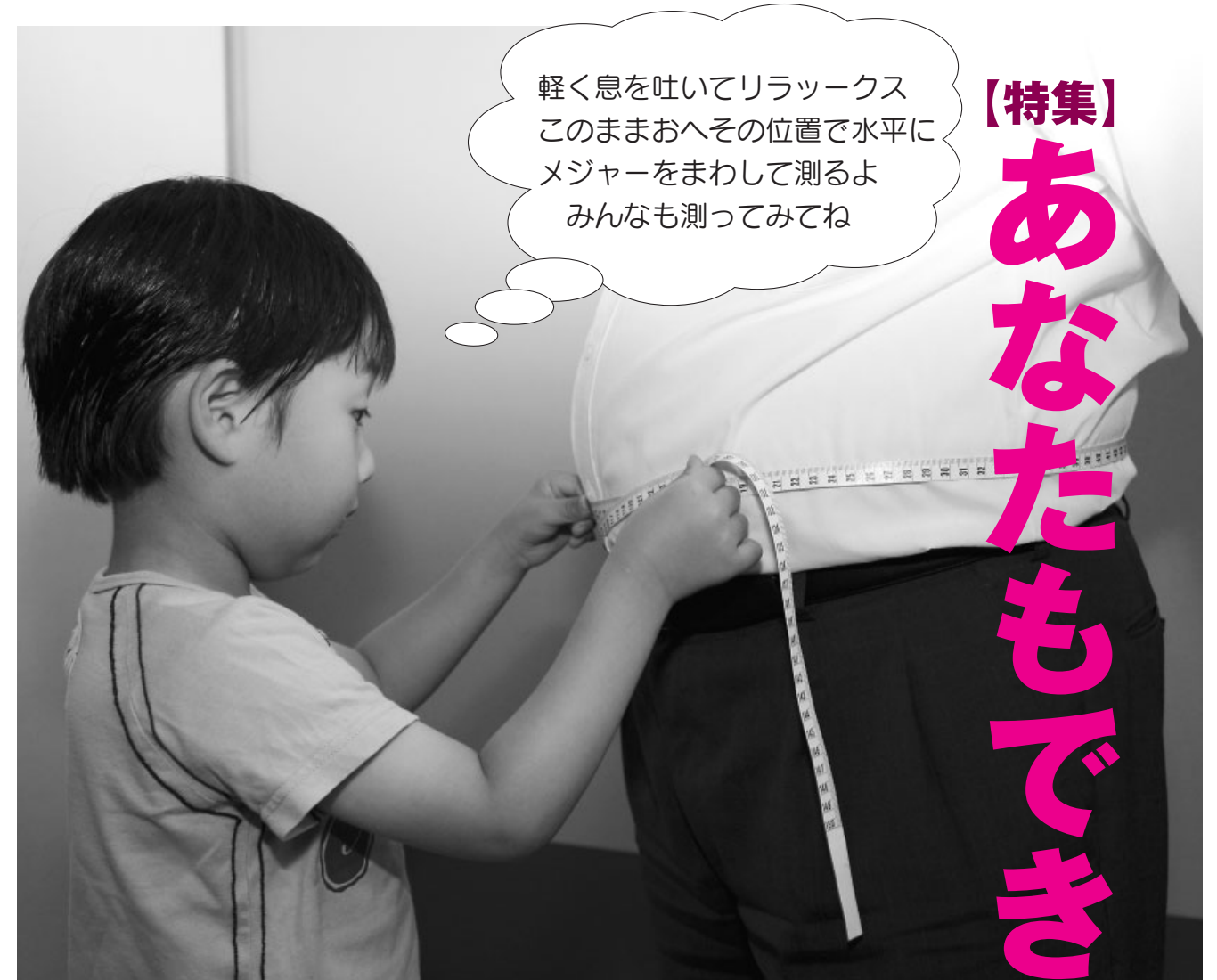
この機会にぜひ受診し、危険度が高いと判断された人は、保健指導を受けましょう。

▷対象者 40~74歳の被保険者、被扶養者

▷実施主体 各医療保険者(案内に従い受診しましょう)

市国民健康保険の加入者には、7月中旬に特定健診の案内をお届けします。

国民健康保険以外の人でまだ特定健診の通知がない人は、加入先の医療保険者に確認してください。



【特集】あなたもできる脱メタボ

「最近ズボンがきついな〜」「若い頃はスラッとしていたのに、今では見る影もなく…」なんてことはありませんか。もしかしたら、「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」(以下メタボ)に足を踏み込んでいるかもしれません。
メタボ自体は病気ではありません。しかし放置していると、内臓脂肪細胞から分泌される物質が生活習慣病を引き起こし、動脈硬化を促進します。5年後、10年後あなたはどんな人生を歩んでいきたいですか。
充実した人生を過ごすためにも、まず内臓脂肪を減らすことがメタボ予防、生活習慣改善の第一歩となります。この記事をご覧になったことをきっかけに、脱メタボに挑戦して健康度をアップしませんか。