

# あなたは大丈夫?! メタボリックシンドローム

保健医療課健康推進係 ☎0824-72-7074

(内臓脂肪症候群)

## メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは、肥満の人が「高血圧」「高脂血」「高血糖」といった生活習慣病になる危険因子を複数持っている状態のことです。このメタボリックシンドロームという状態は、動脈硬化を急速に進行させることがわかってきました。動脈硬化は自覚症状がなく進行し、心臓病や脳血管障害をはじめとする循環器疾患など、命にかかわる危険な病気を起こす原因となります。「ちょっと太りすぎ」「ちょっと血圧が高め」…そんな「ちょっと」の積み重ねが、後々恐ろしい病気を招くのです。



受診者の約5割は血圧が高め

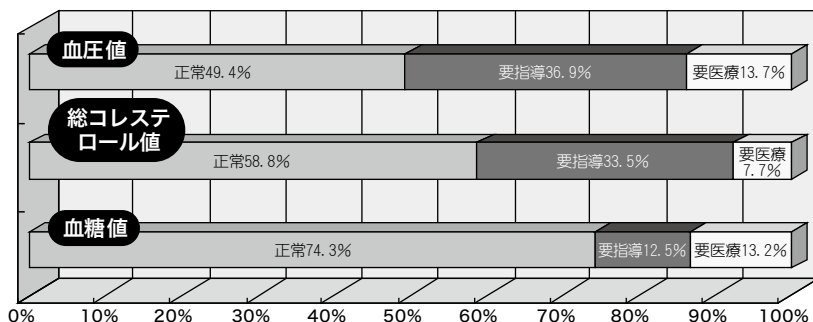
平成18年度生活習慣病健診受診者数  
(集団健診分) (単位:人)

庄原	1,100	高野	258
東城	1,386	比和	193
口和	354	総領	154
西城	217 (見込)		

本市では、市民の皆さんの健康管理の一環として、生活習慣病健診を行っています。昨年度の健診結果を見ると、受診者のうち、約5割の方が血圧が高いもしくはやや高め、また約4割の方が総コレステロール値が高いもしくはやや高めと診断されています。

今年度受診された方には結果を通知しています。自分の健康状態を確認し、生活習慣病予防に努めましょう。また、精密検査が必要な方は、早めに必ず受診しましょう。

## 平成17年度検査項目別結果



### ※要指導とは？

#### ■血圧値

最高血圧140～159mmHg  
または最低血圧90～99mmHg

#### ■総コレステロール値

200～239mg/dl または中性脂肪値  
150～299mg/dl またはHDLコレステロール値34～39mg/dl

#### ■空腹時血糖値

110～125mg/dl  
またはヘモグロビンA1C:5.5%～6.0%

## 内臓脂肪を減らそう

今から予防するためには、何よりもまず内臓脂肪を減らす(肥満を解消する)ことがポイントです。

### ①摂取エネルギーを減らす(食べ過ぎを防ぐ)

- よく噛んで食べ、早食いをしない
- 洋食より和食中心の食事を心掛ける
- 間食はなるべくがまんする

### ②消費エネルギーを増やす (積極的にからだを動かす)

- 車より自転車、自転車より徒歩で行動する
- エレベーター、エスカレーターは使わない
- できるだけ体を動かすレジャーを楽しむ

## 国保ヘルスアップ事業

平成18年度から、国の補助を受けて「国保ヘルスアップ事業」に取り組んでいます。この事業は、市内6地域で、健診受診者を対象に、運動の習慣化及び食生活の改善をめざした講座を開催しています。(今年度の募集は締め切りました)

将来の介護予防と医療費の減少をめざして、あなたも自分に合った運動や食生活を見つけて健康な生活を送りましょう。

