

# 脱メタボリックに重点強化

―来年4月から健診と保健指導が新しくなります―

保健医療課国保年金係 ☎(0824)731158

## 基本健診から「特定健診」に

これまで、庄原市や職場で行ってきました「基本健診」が、新しく「特定健診」に変わります。

平成20年4月から、40歳から74歳の方に対する「特定健診・特定保健指導」の実施が医療保険者（国保や

※1 国保とは国民健康保険  
※2 社保とは政府管掌健康保険や各種健康保険組合など

目的も、病気の早期発見・早期治療から、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣を見直していくための健診に変わります。

特定健診の結果により、受診者全てを生活習慣病発病の危険度によりグループ分けします。保健指導の対象者は、食事や運動などの現在の生活習慣をどのよう

からアドバイスをもらい、実践できる健康づくりを選んでいきます。

●75歳以上の方は平成20年4月から後期高齢者医療制度の被保険者となりますので、後期高齢者医療制度の被保険者として健診を受けることとなります。

## メタボリックシンドロームに着目

現在、死因別死亡率の約6割は生活習慣病が原因といわれ、不規則な生活習慣により増加傾向にある肥満者の多くが糖尿病・高血圧・高脂血症の危険因子を併せ持ち、危険因子が重なるほど心疾患や脳血管疾患を発生する危険が増大しています。

そこで、個々の被保険者

に対し、自主的な健康増進・疾病予防の取り組みを働きかけることが医療保険者の役割として重視され、今後は医療保険者が「メタボリックシンドローム（内臓肥満症候群）」に着目した生活

習慣病予防のための健診・保健指導を実施することになりました。

糖尿病、高血圧などの生活習慣病を予防するためには、食生活、運動、飲酒、喫煙など生活習慣そのものの改善が必要です。そのため、健康管理、健康増進を目的に生活習慣そのものを改善して、発症を未然に防ぐことが求められています。

### ●メタボリックシンドロームとは

肥満や高血圧、高脂血症や糖尿病などはそれぞれ独立した別の病気ではなく、内臓に脂肪が蓄積した内臓型肥満が原因であることが分かってきました。このように内臓型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態のことをメタボリックシンドロームといいます。

## メタボリックシンドロームチェック

Q1. あなたの腹囲(おへその高さ)は、何cmありますか？

男性85cm  
女性90cm  
以上



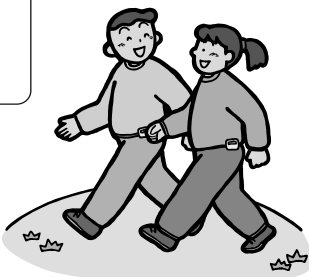
男性85cm  
女性90cm  
未満

次のうち、2つ以上当てはまる項目がある。

- 高脂血症チェック  
中性脂肪値150mg/dl以上またはHDLコレステロール値40mg/dl未満
- 高血圧チェック  
収縮期(最大)血圧130mmHg以上または拡張期(最小)血圧85mmHg以上
- 血糖値チェック  
空腹時血糖100mg/dl以上またはHbA1c 5.2%以上

いいえ

メタボリックシンドロームではありませんが、BMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が25を超えている場合は減量しましょう。



はい

あなたは  
**メタボリックシンドローム**です。  
生活習慣の改善を始めましょう。