

ありません。当人2と
りません。メタボとい
ます。ボにい
ます。



特定健診が始まりました

脱☆メタボ通信



発行:
八代市健康増進課
〔八代市保健センター〕
TEL 0965-32-7200

メタボリックシンドロームはなぜ怖い?

不健康な生活習慣
(不適切な食生活、運動不足など)

内臓脂肪型肥満

代謝の異常

高血糖

脂質異常

高血圧

動脈硬化の進行

心臓病、脳卒中などの循環器疾患
糖尿病の合併症(腎臓病・失明など)の発症へ

シリーズ① 私、がんばってます!

私は、植柳上町に住む67歳の男性、シゲちゃんです。この前、特定健診を受けた結果、なんとメタボに該当してしまいました。(泣)

【私の平成20年度健診結果】
身長 156.4cm 体重 81.3kg BMI 33.2
腹囲 102cm 血圧 154/79mmHg
中性脂肪 171mg/dl LDL 146mg/dl

でも、ここでくじけてはいけません。自分の健康維持のためにも、3ヶ月で4kg体重減少を目標に頑張ろうと保健センターの保健師さんと約束をしました。そのため、

- ①踏み台昇降1日10分。
 - ②お菓子、果物は適量を守る。
 - ③夕食後の甘いものを減らす。
- この3つに気をつけて、日々の生活改善を図っています。体調もすこぶるいいみたいです。この調子で頑張ります!

※3回シリーズでその後の経過をお伝えしていきます。

わが危険な状態に陥ります。そのためには、高血圧・高血糖・内臓脂肪の関係があります。これは、不適切な食生活や運動不足などが原因です。

そのため、約3分の1の人は、動脈硬化のリスクが高くなります。これは、不適切な食生活や運動不足などが原因です。

特定健診では、高血圧・高血糖・内臓脂肪の検査が行われます。また、運動不足による心臓病や脳卒中のリスクも評価されます。

特定健診の検査項目

- ①問診(服薬歴、喫煙歴等)
- ②血圧測定
- ③血液検査(脂質検査、肝機能検査、血糖検査)
- ④身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
- ⑤検尿(尿糖、尿蛋白)
- ⑥理学的検査(身体診察)

その他医師の判断により心電図・眼底検査・貧血検査等を実施

メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲が

男性
85cm
以上

女性
90cm
以上

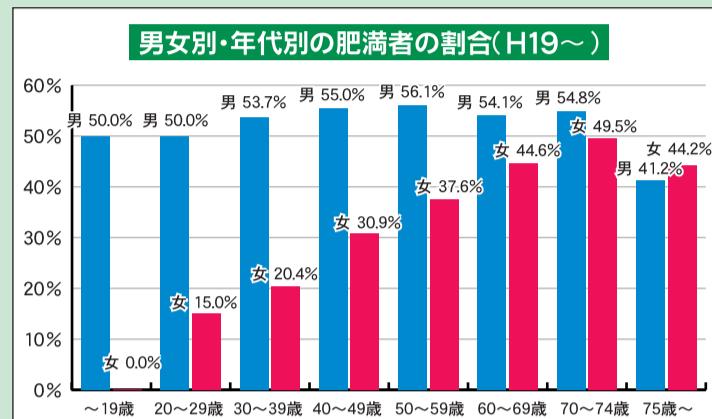
+(上記に加えて)

- ①血圧 130/85mmHg以上
- ②中性脂肪 150mg/dl以上
またはHDLコレステロール 40mg/dl未満
- ③空腹時血糖値 110mg/dl以上
またはヘモグロビンA1c 5.5%以上

①～③のうち
1項目該当

2項目以上該当

**肥満注意報発令中
男性の2人に1人は肥満**

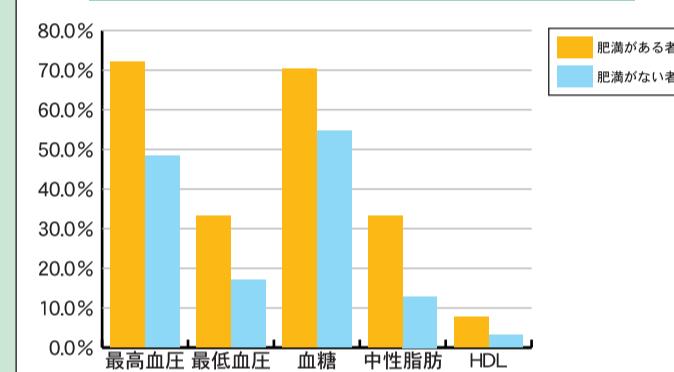


上に次に「検査項目で基準値以上に該当した者」が「男女別・年代別」で最も多く、特に「50~59歳」、「60~69歳」、「70~74歳」の年代で高率です。また、女性の肥満率は男性よりもやや高い傾向があります。

- 朝食を抜くことが多い
- 早食いする傾向がある
- 腹いっぱい食べてしまう
- 甘いものが好き
- 脂っこい料理を食べることが多い
- 間食、夜食の習慣がある
- すぐ近くでも車を利用してしまる
- 体を動かす習慣がない

肥満になりやすい生活習慣チェック!!
肥満の原因は、食事のとりすぎや運動不足にあります。そこであなたの生活習慣をチェックしてみましょう!

検査項目で基準値以上の数値に該当した者の割合
(平成19年度基本健康診査より)



これからの健診日程

★巡回健診(特定・胸部)★

7月2日～10月2日
各地区の公民館等で実施中

★医療機関健診★

7月1日～11月29日【子宮がん・乳がん】
9月1日～11月29日(特定)【胃がん】

★ヤング健診(18～39歳)★

詳しくは広報やつしろ8月1日号をご覧ください。
または、八代市保健センター☎32-7200までお問い合わせください。

**メタボリックシンドロームの予防は
健診+運動+食生活+禁煙で!**

まず、健診でメタボリックシンドロームかどうかを確認しましょう!
次に運動と食生活の改善をしましょう。
また、禁煙は動脈硬化、循環器系の病気の予防などにつながります。
そして健診を毎年必ず受け、自分の検査数値の変動に注意しながら生活改善に取り組みましょう!



ポイントは肥満解消!

