

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

特定健診が始まりました



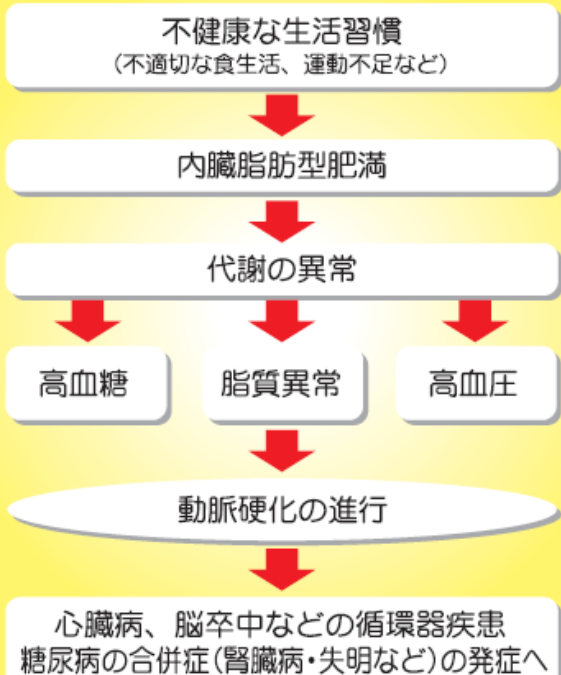
といいますが、熊本市では男性で2人に1人、女性で4人に1人がメタボ、もしくはその予備軍に該当すると言われています。メタボには自覚症状がほとんどありません。

今年度より、40歳から74歳までのすべての医療保険加入の方を対象に「特定健診・特定保健指導」が始まりました。これは、不適切な生活や運動不足など、生活習慣の変化により、高血圧・糖尿病・心疾患・脳血管疾患が増え、これらの医療費が全体の約3分の1を占めるという現状を改善するために始まったものです。

※なお、保健センターが行なう特定健診は、八代市国民健康保険加入の方が対象となっています。国民健康保険以外の方は、それぞれの事業所または保険者（例：各社会保険事務所など）にお問い合わせ下さい。

そこで特定健診でメタボのリスクを確認し、リスクに合わせた継続的な支援である特定保健指導が実施されます。本市でも保健師や栄養士が、運動教室や栄養教室、また個別に電話相談や面接で、脱メタボに向けてサポートします。

メタボリックシンドロームはなぜ怖い？



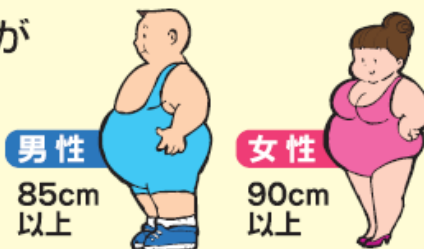
特定健診の検査項目

- 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



+(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 **メタボ予備軍**
2項目以上該当 **メタボ該当**

シリーズ ① 私、がんばってます!

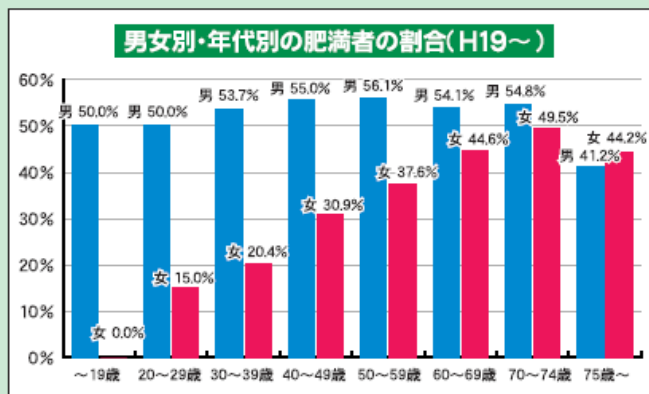
私は、植柳上町に住む67歳の男性、シゲちゃんです。この前、特定健診を受けた結果、なんとメタボに該当してしまいました。(泣)

【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。



**肥満注意報発令中
男性の2人に1人は肥満**

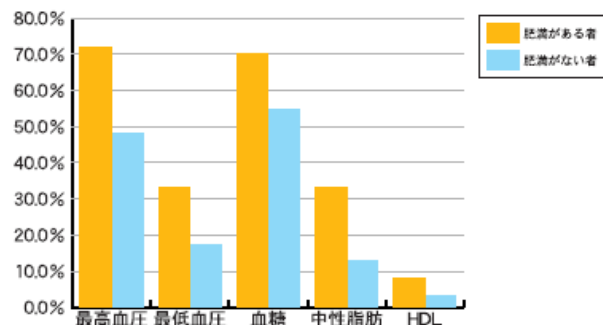
平成19年度八代市の健診結果から、「男女別年代別肥満者の割合」をみると、男性では若い年代から2人に1人は肥満という結果が出ています。女性でも約半数の人が肥満という結果でした。次に、「検査項目で基準値以上」に該当した者の割合をみると、肥満がある者は、肥満がな

- ☐ 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ふ
- ☐ 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よう!

**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

この年の健診は終了しています

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!

保健師のつぶやき

いよいよ、特定保健指導がスタートしました。メタボに該当された方と一緒にメタボ改善教室に取り組みたいです。お一人おひとりとじっくりと話し合い、自分の生活習慣と健康診断結果の検査値とを関係していることに皆さん気づかれます。これまでの自分生活振り返っていただきその方のできる「頑張る目標」を一緒に見つけてお手伝いをしていきます。でも、まずは自分を変えなければと思ふこの頃です。

(I)