

メタボをやっつけろ！

特定健診・特定保健指導

40歳以上の
男性は2人に1人、
女性は5人に1人が
メタボもしくは
その予備群と
言われています!!

問合せ
保健福祉課
☎ 47-8007



特定健診―俗にメタボ健診とも呼ばれ、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に当てはまる人とその予備群の人を発見し、生活習慣を改善できるよう保健師らが**特定保健指導**を行って、自主的な健康管理、健康増進を働きかけ、糖尿病、高血圧などの生活習慣病の発症を未然に防ぐことが大きな目的です。

メタボリックシンドローム(メタボ)ってなに?

A メタボリックシンドロームとは、内臓に脂肪が蓄積した肥満がまず犯人。この内臓脂肪型肥満に加え、**①高血圧** **②高血糖** **③高脂血症**の危険因子が2つ以上ある状態のことです。

なお、メタボの主な診断基準は次の4つです。

腹囲(おへその周り)
男性 85cm以上、女性 90cm以上
または BMI 25 以上
 $BMI = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)})^2$

脂質	血糖	血圧
中性脂肪値 150mg/dl以上 HDLコレステロール 低値40mg/dl未満の いずれか、または両方	空腹時血糖値 110mg/dl以上 HbA1c 5.2%以上 のいずれか、または両方	最高(収縮期)血圧 130mmHg以上 最低(拡張期)血圧 85mmHg以上のいずれか、 または両方

腹囲が基準値を超え、さらに血圧、血糖、脂質のうち2つ以上の診断基準に引っかかる場合、メタボと診断されます。特に腹囲はシンプルで一番の目安となる診断基準です。

メタボを見つけるのが特定健診?

A そのです。特定健診は、メタボとその予備群の人を早期にみつけ、重点的に保健指導を受けてもらい、重症化を予防することを目的としています。また、メタボでなくても、生活習慣病は気付かないうちに進行していきます。大切な自分の体。健康管理のためにも健診を受けましょう。

どこで特定健診は受けられるの?

A 町の特定健診は、国民健康保険に入っている人を対象に行います。国民健康保険に入っている40歳から74歳の人には、役場から受診券を送ります。その受診券と国民健康保険証、お金(健診料金を)持って健診会場にきてください。



「特定保健指導」と聞くとなんか怖い感じがするかもしれませんが、「特定保健指導」は絶対受けないといけないのですか?

A 「特定保健指導」と聞くとなんか怖い感じがするかもしれませんが、「特定保健指導」は絶対受けないといけないのですか?と不安な感じがするかもしれませんね。でも健診の結果で悪いところ(※腹囲が基準値以上で、血圧、血糖、脂質の値等が高め等)があると心筋梗塞や脳梗塞等の病気になる可能性が高くなります。

「特定保健指導」は、今のうちに生活習慣を改善し、悪いところが良くなるよう保健師や栄養士等が皆さんのお手伝いをするというものです。

もし、健診結果で「特定保健指導」の対象になった人には、教室等の参加を誘いの通知をします。生活習慣病を改善し、自分の健康を守るために、積極的に参加してくださいね。

高いと…

動脈硬化といって血管がもろくなりやすく、それが心臓の太い血管で起こると心疾患(心筋梗塞・狭心症)、脳の血管で起こると脳血管疾患(脳梗塞・脳出血)になってしまいますね。

また、糖尿病が悪化すると「糖尿病性網膜症」といって、最悪の場合、目が見えなくなってしまうたり、「糖尿病性腎症」といって、腎臓のはたらきが低下して透析をしなければいけなくなってしまうということもあり得ます。透析はものすごく疲れますし、からだに負担がかかります。

これらの病気を予防し、いつまでも健やかな生活を送るためにも「特定保健指導」はできるだけ受けてください。



気付かないメタボリックシンドロームを特定健診で見つけます

不健康な生活習慣の蓄積

- 不適切な食生活
- 運動不足
- 過度の飲酒
- 喫煙
- 過剰なストレス など



メタボリックシンドローム予備群

- 肥満
- 血圧高め
- 中性脂肪値高め など



メタボリックシンドローム発症

- 内臓脂肪型肥満
- 高血圧
- 高血糖
- 高脂血症 など



重症化・合併症

- 心疾患(心筋梗塞・狭心症)
- 脳血管疾患(脳梗塞・脳出血)
- 糖尿病合併症(失明・人工透析) など



特定健診・特定保健指導は生活習慣病を改善するために行われます!

僕は会社員だから国民健康保険には入っていません。それに奥さんは扶養だし、どうなるの?

A 国民健康保険に加入していない人(社会保険や共済組合保険など)は、会社で健康診断を受けることで、特定健診を受けたことになります。扶養になっている人は、会社員のご主人と同じで、社会保険に加入していることとなります。ご主人の会社に問合せるとよいでしょう。

私ら、80歳の年寄りには後期高齢者医療制度に入っています。健診はどうなるの? 74歳まで書いてあるし…

A 75歳になると、それまで入っていた国民健康保険などから抜けて、後期高齢者医療制度に入ることが出来ます。これらの人も町が行う健診を受けることができます。少し健診の内容が違いますが、国民健康保険に加入している人と同様、役場から受診券を送ります。受診券と後期高齢者医療被保険者証、お金(健診料金を)持って健診会場にきてください。

A 国民健康保険、社会保険加入者に関係なく、町民であれば従来どおり、健診会場を受診できます。お金(健診料金を)持って健診会場にきてください。

血圧測定 ワンポイントアドバイス

昨年、町の健診を受診した人に「血圧や血糖、コレステロールを下げる薬を飲んでますか?」と質問したところ、「血圧を下げる薬を飲んでる」と答えた人が一番多いという結果がでました。

血圧は毎日の血圧管理が大切。自分で血圧を測る時のポイントは次のとおりです。

血圧計はどの種類を使うといいの?

A 上腕タイプの血圧計が正確に測定できると言われています。

いつ測定すればいいの?

A 朝と夜に測定してください。

A 朝の測定 起床後1時間以内で朝食・服薬前夜の測定 就寝前

血圧には日内変動があり、通常、朝は高く夜は下がります。朝の血圧は、1日の中で一番高い時間帯に測定することになります。就寝前の血圧は、1日の平均的な値が出ると言われています。

いずれの場合も、トイレを済ませ、座って1〜2分安静にしてから測定しましょう!

毎日の測定値を記録し、健診を受ける際に、週5日以上測定した結果を持参すると、お医者さんが、治療方法について考える時の参考にもなります。

「仮面高血圧」という言葉を知っていますか?

A 病院で測定した血圧値は正常でも、家庭等で測定した血圧が、最高血圧(上の血圧)135mmHg以上、または最低血圧(下の血圧)85mmHg以上だと高血圧で治療する必要があるかもしれない状態のことを言います。脳卒中や心筋梗塞等のリスクを軽減するためにも、家庭で血圧を測定することが大切です。