

自分の体を把握して、病気を予防

# 健康診査を 受けましょう



最近お腹のぼっこりが気になってきたという方、腹囲はメタボリック症候群の判定基準の一つです。

メタボリック症候群とは、内臓脂肪の蓄積に加えて、高血圧・高血糖・脂質異常などが複数重なっている状態をいいます。自

覚症状はありませんが、メタボリック症候群を放置しておく和生活習慣病に発展し、生活習慣病が悪化すると脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こす危険もあります。

健康な毎日を過ごすため、健康診査を受けて自分の体の状態を把握しましょう。



年2回の定期的な健康診査と毎日の運動は欠かさないという遠藤さん(写真左端)

「健康診査を受けると自分の健康状態が分かるので、安心できますね」と笑顔で話す遠藤さん。  
遠藤さんは、健康づくりに取り組む市民のグループ「健康クラブ」の会長です。市が実施している特定健康診査のほか、がんなどの健康診査を毎年欠かさず受けています。  
健康クラブではメタボリック症候群の予防をはじめ、介護予防や頭の体操など、元気な毎日を過ごすための活動をしています。市の保健師からアドバイスや研修を受けるなどして、積極的に健康づくりに取り組んでいます。この日も約40人が集まり、ストレッチやダンベル体操などをしました。  
健康クラブに、参加するようになり、体調が良くなったたり膝の痛みが治ったりしたと喜ぶ会員もいます。  
「会員には、私たちの支払う社会保険料を上げたくなければ、まずは自分自身で健康に気を付けるように、なんて言っているんですよ。もちろん健康診査を受診も助めています」と言う遠藤さん。

**健康診査と運動で健康維持**  
「健康診査を受けると自分の健康状態が分かるので、安心できますね」と笑顔で話す遠藤さん。  
遠藤さんは、健康づくりに取り組む市民のグループ「健康クラブ」の会長です。市が実施している特定健康診査のほか、がんなどの健康診査を毎年欠かさず受けています。  
健康クラブではメタボリック症候群の予防をはじめ、介護予防や頭の体操など、元気な毎日を過ごすための活動をしています。市の保健師からアドバイスや研修を受けるなどして、積極的に健康づくりに取り組んでいます。この日も約40人が集まり、ストレッチやダンベル体操などをしました。  
健康クラブに、参加するようになり、体調が良くなったたり膝の痛みが治ったりしたと喜ぶ会員もいます。  
「会員には、私たちの支払う社会保険料を上げたくなければ、まずは自分自身で健康に気を付けるように、なんて言っているんですよ。もちろん健康診査を受診も助めています」と言う遠藤さん。

## 「メタボ」予防！ 生活習慣を改善しよう

「健康診査を受けると自分の健康状態が分かるので、安心できますね」と笑顔で話す遠藤さん。  
遠藤さんは、健康づくりに取り組む市民のグループ「健康クラブ」の会長です。市が実施している特定健康診査のほか、がんなどの健康診査を毎年欠かさず受けています。  
健康クラブではメタボリック症候群の予防をはじめ、介護予防や頭の体操など、元気な毎日を過ごすための活動をしています。市の保健師からアドバイスや研修を受けるなどして、積極的に健康づくりに取り組んでいます。この日も約40人が集まり、ストレッチやダンベル体操などをしました。  
健康クラブに、参加するようになり、体調が良くなったたり膝の痛みが治ったりしたと喜ぶ会員もいます。  
「会員には、私たちの支払う社会保険料を上げたくなければ、まずは自分自身で健康に気を付けるように、なんて言っているんですよ。もちろん健康診査を受診も助めています」と言う遠藤さん。

健康状態の把握や病気の早期発見のため、健康診査を受けることが大切だと考えています。  
会員からは「病気をきっかけに健康診査を欠かさず受けるようになった」という声や「健康診査の結果で異常がないと分かるとうれしい」といった声が聞かれました。  
**生活習慣病は気づきにくい**  
社会的に大きな問題となっている病気の1つが生活習慣病です。平成18年11月に市が調査したところ、医療機関で診察を受けた国民健康保険の加入者のうち、生活習慣病の患者が4割を超えているという結果が出ました。  
年代別に傾向を見ると、40代後半を過ぎてから、ぐんと生活習慣病が増加します。しかし、20代後半から糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病になる人もいるのが現状です。  
生活習慣病にはメタボリック症候群が深く関係していますが、市民病院の看護師によると「見た目は標準体型でも、コレステロールの値など、見えないところに異常がある方もいます」ということ。腹囲が基準値以下で、メタボリック症候群には該当しないという方も、一度自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

### 自分の健康状態を知ろう

市では特定健康診査(次項)のほか、健康教室などで皆さんの健康づくりの助けをしています。また、メ

メタボリック症候群かどうか、チェックしてみよう

#### STEP 1 腹囲

下着などは着用せずに、直接腹部を計測しましょう。  
①へその高さで水平に巻き尺を当ててもらう  
②普通に呼吸をし、息をはき終わったところで1秒を数え、読みをもらう



お腹が突き出ていておへそが下の方にあるときは、ろっ骨の下縁の部分と骨盤の出っ張ったところの中間をさくく締めないよう測ります。  
男性の場合は腹囲が85センチ以上、女性の場合は90センチ以上

#### STEP 2 血糖など

- 高血糖(空腹時の血糖値が110mg/dL以上またはHbA1cが5.7%以上)
- 脂質異常(中性脂肪150mg/dL以上、またはLDLコレステロール値40mg/dL未満)
- 高血圧(最高血圧が130mmHg以上、または最低血圧が85mmHg以上)

STEP 1に当てはまった方のうち、STEP 2のチェック項目が2つ以上当てはまればメタボリック症候群、1つでも当てはまれば予備群です。