

そのお腹、要チェック！！



お腹の周りに過剰な脂肪がたまった状態が、内蔵脂肪型肥満。これに、血糖が高い状態、高血圧、脂質異常が複数加わった状態が**メタボリックシンドローム**です。

メタボリックシンドロームは、そのままにしておくと動脈硬化が進み、心臓病、脳卒中などの循環器病や糖尿病の合併症などの病気につながるおそれがあります。

あなたは、メタボリックシンドローム？

<メタボリックシンドロームの診断基準>

肥満 腹囲(おへその高さ) 男性85cm以上 女性90cm以上
(必須項目)

あてはまった人

血中脂質 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

血圧 収縮期血圧値 130mmHg以上または
拡張期血圧値 85mmHg以上

血糖 空腹時血糖値110mg/dl以上またはHbA1C5.5%以上

2つ以上あてはまる

メタボリックシンドローム

*1つでもあてはまるとメタボリックシンドローム予備群

生活習慣病はどのように進んでいくの？

不健康な生活習慣

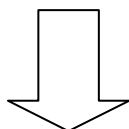
運動不足

喫煙

ストレス

栄養のとりすぎ

など



肥満

高血圧

脂質異常

高血糖

肥満症

高血圧

高脂血症

糖尿病

動脈硬化の進行

心臓病

糖尿病の合併症

脳卒中

特定健診で健康チェック！！

誰が受けるの？

●特定健診は40才から74才までの方が対象です(年度中に75才になる人は対象です)
・加入している保険証の発行元(国民健康保険・全国健康保険協会、組合、共済等)が実施します。
・職場で健康診断がある方は、職場での健康診断を受けていただくことで特定健診を受診したことになります。

どんな内容？

●メタボリックシンドローム、メタボリックシンドローム予備群に着目した健診内容です

内臓脂肪の蓄積を調べるために「腹囲」「BMI測定」のほか、「血圧」「脂質」「血糖」「肝機能」を検査します。また、「喫煙歴」などに関する質問があります。

どこで受けるの？

●お持ちの健康保険証を確認しましょう

特定健診は、加入している保険証の発行元が実施しますので、どこで受けられるかは、保険証の発行元へ確認してください。

今までの健診と何が違うの？

●特定保健指導が加わりました

健診結果や質問票の内容から、生活習慣改善の必要度を3段階にわけ、保健指導が実施されます。

生活習慣の改善で 内臓脂肪を減らしましょう

▪ 運動不足解消で内臓脂肪を減らす！

運動することで、中性脂肪が消費されHDL(善玉)コレステロールが増加してきます。また、血糖値や血圧もさがってきます。

日常生活の中にできる範囲で動くことをとりいれましょう！！

(膝痛、腰痛、高血圧など疾患をお持ちの方は、主治医に相談してからはじめましょう)

▪ 食生活改善で内臓脂肪を減らす！

食べ過ぎ、飲み過ぎ、栄養バランスの悪い食事が内臓脂肪を増やす原因になります。

摂取するエネルギーと消費するエネルギーのバランスがとれるように食事をしましょう。