



## メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドローム（メタボ）とは、腹囲（内臓脂肪）が基準値を超え、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさった、心臓病や脳卒中などになりやすい状態のことです。

### 内臓脂肪肥満型

**腹 囲**

**男性**  
85 cm 以上

**女性**  
90 cm 以上

### その他の危険因子

- 高血圧** 最高血圧が 130mmHg 以上かつ/または最低血圧が 85mmHg 以上
- 高血糖** 空腹時血糖値が 110mg/dL 以上
- 脂質異常** 中性脂肪値が 150mg/dL 以上かつ/または HDL コレステロール値 40mg/dL 未満

その他の危険因子が 1つ  
**メタボ予備群**

その他の危険因子が 2つ以上  
**メタボ該当者**

## 血管の老化（動脈硬化）は4段階で進んでいきます

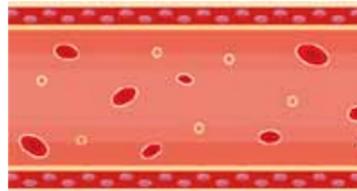
メタボの状態を放置しておくと、血管の老化（動脈硬化）が進み、将来的に大きな病気につながります。

メタボリックシンドローム

### 進行度 1 潜在的な老化がはじまります

腹囲やBMI、肝機能の状態を示す3つの指標に異常がある状態。血管はまだ傷ついていないものの、動脈硬化が進むベースができあがっている状態です。

**関連の深い項目** 腹囲、BMI、肝機能（AST、ALT、<sup>ガンマ</sup>γ-GTP）など

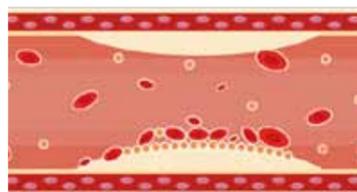


### 進行度 2 血管が傷つきはじめます

血圧や血糖、脂質の値に異常がある場合は、血管が傷つきはじめていることを示しています。

動脈硬化は、基準値から外れる項目が多いほど急激に進みます。

**関連の深い項目** 血圧、血糖、脂質（中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール）、尿酸値



### 進行度 3 血管に変化が現れます

以下の検査などで異常がある場合は、血管に変化が表れていることを示しています。動脈硬化が進むことで、全身の血管の壁が厚くなり、内側が狭まって、血管の変化が起こっています。

**関連の深い検査** 眼底検査、心電図、尿たんぱく



### 進行度 4 病気を発症します

全身の血管のダメージが進んだ結果、以下のような病気につながります。

- 脳卒中（脳梗塞、脳出血）
- 心臓病（狭心症、心筋梗塞）
- 腎不全（人工透析）



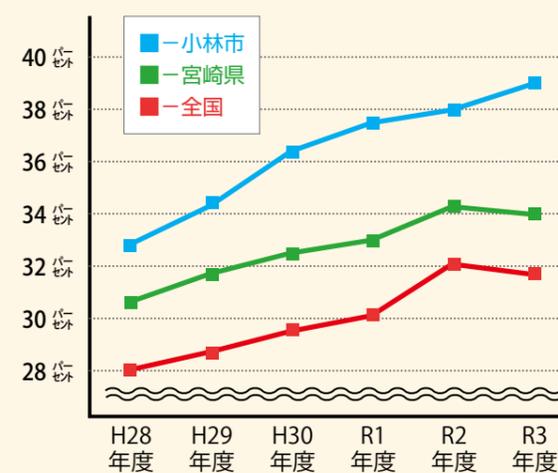
## 【特集】自分の体、知ることから始めよう 特定健診のススメ

毎年特定健診を受診している、谷山龍人さん（野尻町東麓）の昼食風景。ドレッシングはかけるのではなく小皿に入れてつけて食べる、白米を麦ご飯にする、味噌汁は味を薄く具材を多めにするなど、普段の食事工夫しながら、生活習慣の改善に取り組んでいます。（インタビューは5分）

日本人の死因の約6割を占めるがんや心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病。特に心疾患・脳血管疾患などは、血管の老化（動脈硬化）で起こるといわれています。

しかし、これらは突然発症するのではなく、日々の生活習慣の積み重ねで発症します。血管の状態は目に見えません。特定健診を受診し、まずは自分の体の状態を知ることから始めましょう。

### 健診受診者のうちメタボ該当者・メタボ予備群の占める割合



※ KDB（国保データベース）システムから作成  
※ 令和3年度については5月1日時点の推定値

**特** 定健診は、40歳から74歳までの国民健康保険被保険者が対象で、年一回無料で手軽に自分の健康状態を知ることができるお得な制度。しかし、小林市の受診率は、国の目標6割に比べて、37・4割（令和2年度）と非常に低いのが現状です。また、市内のメタボリックシンドローム（メタボ）該当者とその予備群は39・1割（令和3年度）と高い数値にあり、しかも年々増加傾向にあります。

メタボとは、内臓脂肪に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさった状態のこと。この状態をそのままにしておくと、将来心筋梗塞や脳卒中といった大きな病になってしまう危険性があります。自分自身や大切な人のためにも、今の自分の体の状態を知ることがとても大切です。まずは、メタボの判断基準や、メタボを放置しておくことでどんな影響が体に現れるのか、次のページで詳しく見ていきましょう。

## 特定健診と合わせて がん検診を受診してみませんか

対象者に発送されているピンク券には、特定健診のほかに受診できるがん検診も記載されています。おすすめは、特定健診に加えて、肝炎ウイルス、前立腺がん、大腸がん、胃がん（バリウム）、肺がんの検診を組み合わせ受診できるセット健（検）診。

また、『※無料対象者』の標記がある人は、各種がん検診をなんと自己負担金0円で受診することができます！

せっかくの機会、がん検診も一緒に受診してみませんか？各検査対象者や自己負担金については、ピンク券の裏面を確認ください。

受診できるがん検診の種類は  
ピンク券をチェック！



## 特定健診をきっかけに、 健康で元気な未来へ

「自分は元気だから関係ない」、  
「自分の体のことは自分が一番分かっている」  
それはただの思い込みかもしれません。

特定健診は年1回、1時間程度とお手軽です。

10年先、20年先の大病を予防するためにも、  
まずは特定健診を受診して、今の自分の体の状態  
を知ってみませんか？

## Interview ~特定健診受診者に聞きました~

15年ほど前から特定健診を受診している谷山龍人さん。平成28年に特定保健指導の対象になってから減塩や減量に取り組んでいましたが、血圧は高いままでした。病院の受診を勧められていましたが受診につながらず、今年1月に小脳剥離血栓で入院。現在は、薬で血圧を抑えながら、生活習慣の改善に取り組んでいます。

飲酒量の多さや遺伝が原因で血圧が高かったのですが、「歳を取ったら血圧が上がるのは当たり前」「薬で血圧を下げるのは体に悪い」と自分を納得させていました。運動や食事の改善で血圧を下げる努力をしなければならぬのに、見ないふりをしていました。高血圧でよく言われる「頭が痛い」、「フラフラする」という症状はありませんでしたが、今年1月、夜中に急にうまく体が動かなくなり、昼になっても治らず、夕方に救急車で病院へ。小脳剥離血栓（脳梗塞）と診断されました。

高血圧の状態が続き  
今年1月に突然入院

幸い、今は日常生活を送るのに不自由はありませんが、特定保健指導で指導されていた生活習慣の改善を、もっと真剣に考えていければよかったです。

無料で受診できる健診  
ぜひ利用してほしい

退院後は、運動することや生活習慣の改善が大切だと考えるようになりました。睡眠時間を長くとり、成人以来毎日飲みたいただけ飲んでいただけお酒も、自分の体調や健康にあった適量を飲むようにしています。

健康でいることは、社会的にも家庭的にもお金を使わなくて済むということですから、病気になるってしまったり、しなくていい苦労をしないといけません。

無料で自分の体の状態を確認できる特定健診という仕組みを利用しないのはもったいないです。皆さんにもぜひ利用してほしいと思います。

## 自分の状態が気になったら さっそく特定健診を受診してみましょう！

対象者	国保加入者で40歳～75歳の誕生日前日までの人
内容	問診、血液検査、検尿、血圧測定、身体測定、心電図など
自己負担	<b>無料</b> （約1万円の検査が0円で受けられます）
時間	1時間程度（特定健診のみの場合）

5月下旬に受診券などを発送済み  
黄色の封筒が目印！



自分で医療機関や日時を選ぶ

まずは申し込み

決まった日時・場所で受診する

### 個別健（検）診

医療機関を決めて電話で直接予約  
※受診できる医療機関などは案内を確認ください

実施期間 **6月1日**～令和5年**1月31日**  
※年末年始は医療機関が混雑するので注意

### 集団健（検）診

インターネットから予約（24時間）  
※右QRコードから予約できます

専用のコールセンター（9時～18時）で予約

予約期間 **6月6日**～**6月24日**  
☎0120-808-072、通話料無料  
※6/27以降は健康推進課（23-0323）へ電話ください

国保人間ドック（一般ドック・脳ドック）の受診については、『元気の知恵袋』（20頁）を確認ください。  
なお、特定健診を受診すると国保人間ドックは受診できませんのでご注意ください。

特定健診を受診

健診結果の説明を受ける

肝心なのは  
健診を受けたあと

## 特定保健指導で生活習慣を改善

健診結果で生活習慣病のリスクがあった人には、特定保健指導の案内を送付します。専門家が一人ひとりにあわせてサポートしますので、一緒に生活習慣を改善していきましょう。

私たちが  
面談や訪問を  
しています

- 面談 管理栄養士・保健師のアドバイスを受けて、計画を立てる
- 実行 計画に沿って生活改善
- 評価 3～6カ月後の状態を確認



メタボのリスクが出はじめた人  
**動機付け支援**  
原則1回、面談による生活習慣の改善サポート

メタボのリスクが高い人  
**積極的支援**  
初回面談をした後、3か月以上の継続した生活習慣の改善サポート