

メタボリックシンドローム 危険度チェック

体型や運動習慣、食習慣をチェックして、メタボリックシンドロームの危険度を予測してみましょう

体 型	☐ 腹囲が男性85 cm/女性90 cm以上である ☐ 20歳のときと比べ、体重が10 kg以上増えている	▶ 1つでも当てはまる人は、減量を！ 食事制限だけに頼る減量では、筋肉が落ちて基礎代謝が減ってしまうので、食事制限と運動を並行して行うことが大切です。
運 動 習 慣	☐ 1年以上継続している運動習慣がない ☐ 1日の歩行時間は、1時間未満だ ☐ 同世代の同性と比べて歩く速度は遅い方だ ☐ 近場でもすぐ乗り物に乗ってしまう	▶ 2つ以上当てはまる人は、運動習慣の改善を！ 歩いたり筋力トレーニングをしたりするなど、体を動かすことを日常の生活のなかに取り入れましょう。
食 習 慣	☐ 早食い、大食い、ながら食が多い ☐ 夜食や間食が多い ☐ 朝食を抜くことが多い ☐ ほぼ毎日アルコール飲料を飲む	▶ 2つ以上当てはまる人は、食習慣の改善を！ 自分に見合った食事の適量を知り、食事内容を改善しましょう。
その他の生活習慣	☐ たばこを吸っている ☐ 1年以上健診を受けていない	

あなたの ☑は、いくつ	体型に該当する項目が1つ以上 または全体で該当する項目が8個以上	危 険	メタボリックシンドロームが予備群になる恐れ大！ 今すぐ生活習慣の改善を。
	全体で該当する項目が4～7個	要 注 意	このままではメタボリックシンドロームになる恐れあり。 生活習慣の改善に取り組みましょう。
	全体で該当する項目が3個以下	安 全 圏	今のところ安心です。チェック項目を改善して、より健康的な生活習慣を。



健康づくり課
竹下あけみ保健師

新しい健診や保健指導は、生活習慣病の発症を未然に防ぐために行われます。上手に活用して、自分の健康を自分で管理しましょう。

健診の結果で生活習慣の改善の必要性が中程度と診断された人には、目標を設定してもらい、それを実践できるよう支援します。また、高いと診断された人には、目標や行動計画を立ててもらい、継続的に実践できるよう3か月から半年かけて支援します。

上の「危険度チェック」を利用すると、簡単にメタボリックシンドロームの危険度を知ることができます。食卓の話題にしてみてください。

メタボリックシンドローム

内臓への脂肪付着を基盤に高血糖や高血圧、脂質異常などの危険因子を伴うもののこと

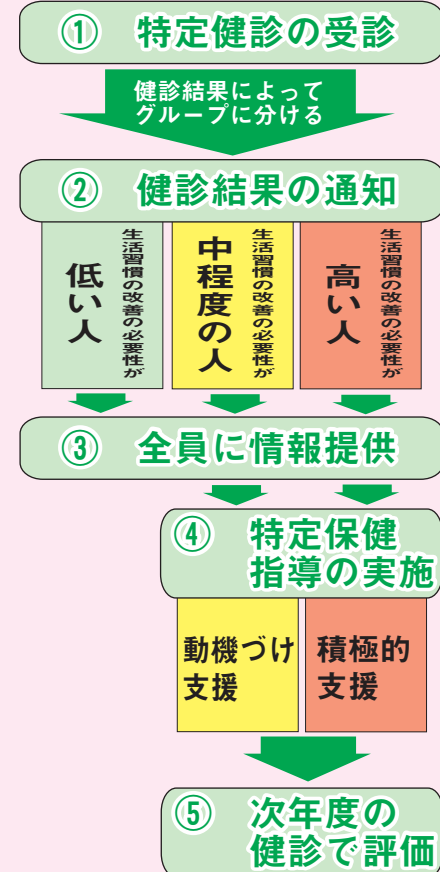
問い合わせ 健康づくり課
健康増進係 ☎ 8259

話題② ◆メタボリックシンドローム

4月から新しい健診と保健指導が始まります

メタボリックシンドロームの予備軍が増えるのを抑えるため、4月から新しい健診と保健指導がスタート。保健指導の対象者になると、生活習慣の改善の支援が行われます。

◆特定健診・特定保健指導の流れ



メタボリックシンドロームに着目し、4月から特定健康診査と呼ばれる新しい健診が始まり、その結果に基づいて特定保健指導という保健指導が行われます。

この対象となるのは、40歳から74歳までの人。新しい健診では、メタボリックシンドロームを判定する腹囲（へそのまわり）の計測が取り入れられます。そして、これまで同様に問診や血液検査、血圧測定、検尿などの検査が行われます。この結果を総合的に診断し、生活習慣の改善の必要性が、低い・中程度・高いの3段階に分けます。中程度もしくは高いと診断された人には、医師や保健師、管

理栄養士が生活習慣を改善するための特定保健指導をします。

新しい健診は、皆さんが加入している国民健康保険をはじめ、サラリーマンの健康保険、公務員の共済など、それを運営する団体ごとに行われます。この健診は、本人や保険の扶養になっている家族あてに送られてくる受診券に書かれていた日時や場所、料金などにしたがって受診してください。

75歳以上の人（後期高齢者医療の対象の人）は、市が実施する健康診査を受けることになります。日時や場所は、『広報そとじゃ』4月号といっしょに配布される『健康カレンダー』でお知らせします。

「腹囲」の計測を健診に追加