

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（内臓脂肪型症候群）とは▶内臓脂肪（胃や腸など内臓の周りにつく脂肪）の過剰な蓄積▶高血圧▶高血糖▶脂質異常——など動脈硬化の危険因子を合わせ持った状態をいいます。

◆メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲（おへそ周り）が男性85㍍以上、女性90㍍以上で次の項目のうち2つ以上該当する人。

- 血糖値（空腹時） 110mg/dl以上
- 脂質 中性脂肪 150mg/dl以上または HDL コレステロール 40mg/dl未満
- 血圧 収縮期 130mmHg以上または 拡張期 85mmHg以上

※特定保健指導の対象者を選定する場合は、上記3項目にBMIや喫煙・服薬歴が加えられ、血糖基準値が空腹時100mg/dlまたはヘモグロビンA1c 5.2%以上となります。

特定健診・特定保健指導

病気の「発見」から「予防」へ

来年4月から各保険者に「特定健診・特定保健指導」の実施が義務付けられます。40歳〜74歳の方が対象となるこの制度は、生活習慣病の発症とかわり深い「メタボリックシンドローム」に着目。健診で生活習慣の改善が必要と診断された方に対し保健指導を行います。

近年、総医療費の上位を占める生活習慣病。少子高齢化社会を迎え、医療費の高騰が心配されています。そこで厚生労働省による医療制度改革の一環として「特定健診・特定保健指導」が来年4月から始まります。同制度は病気の予防に重点を置き、将来皆さんが支払う保険料ができるだけ高くないよう、医療費を抑制するためのものです。

生活習慣病の原因

生活習慣病を引き起こす大きな要因は、運動不足や

偏った食生活などから生じる内臓脂肪型肥満であるといわれています。内臓脂肪型肥満が進行し、さらに高血糖や脂質異常、高血圧のうち2つ以上に該当する方を「メタボリックシンドローム」といいます。メタボリックシンドロームは動脈硬化の危険因子を合わせ持った状態のことで、高血糖や脂質異常など一つ一つの症状は軽くても、複数が寄り集まることで動脈硬化に陥りやすくなり、その結果心疾患や脳卒中など命にかかわる病気を発症する危険性が非常に高くなります。

特定健診では、生活習慣病の要因であるメタボリックシンド

ロームに着目。生活習慣の改善が必要な方を、健診により選定します。国保の方は町の健診で、社保などの方は各保険者が指定する機関で年に1度健診を受けることとなります。

また、特定保健指導では、特定健診により生活習慣の改善が必要と診断された方に対して、その方に合わせた生活習慣の改善計画を立て、行動に移すことができるように支援します。

健診受け自分の体知ろう

生活習慣病には自覚症状がほとんどなく、自分では気付かないうちに進行してしまいます。見つかりにくい生活習慣病を早めに発見するためには、健診を受けてその結果から判断することはありません。健診を受けることは自分の体を知る絶好の機会。いつまでも健康を維持するため、年に1度の機会を有効に活用しましょう。

◆問い合わせ 役場民生生活課

医療給付担当（☎82-3111内線124）へどうぞ。