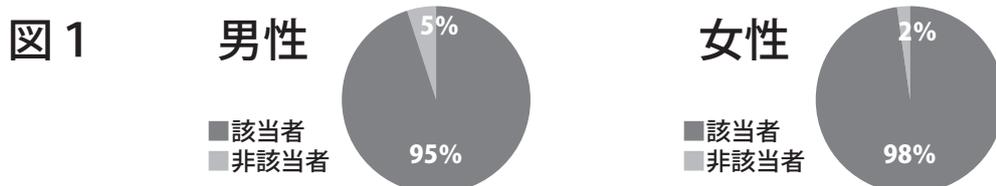


③なぜ腹囲で内臓脂肪が分かるの？

腹囲の内臓脂肪面積が男女とも 100cm²を超えると生活習慣病に関わる諸検査の項目が異常値になることが分かっています。内臓脂肪面積 100cm²に相当する腹囲が男性で 85cm、女性で 90cmなのです。

④内臓脂肪の蓄積が生活習慣病のきっかけに

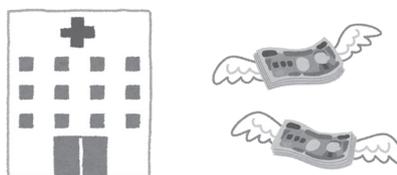
平成 29 年度に市の特定健診を受けた方(40～74 歳)で腹囲が基準値以上の方のうち、高血圧・高血糖・脂質代謝異常の中で一つでも当てはまる方(該当者)は、男性 95.3%、女性は 98%であり、内臓脂肪の蓄積が生活習慣病のきっかけとなることが分かります。(図 1)



(出典:KDBシステム「メタボリックシンドローム該当者・予備群」)

⑤生活習慣病など 1 人当たり医療費(平成 29 年度)

健診受診者	健診未受診者
10,333 円	30,151 円



(出典:KDBシステム「健診受診者、未受診者における生活習慣病等 1 人当たり医療費」)

健診を受けている方は健診を受けていない方に比べて医療費が低い傾向にあります。通院中のため健診を受けていないという方もいると思いますが、健診の結果、健康意識が高まり生活習慣の改善や重症化する前に受診できたためと考えられます。通院中の方も病院の検査が特定健診の項目を満たしていない場合は、ぜひ健診を受診してください。

⑥ 30～50 代までの方に **健活** を始めます ※健活とは：健康増進活動

【目的】

市では健診結果説明会を開催し、健康づくり支援を行っていますが、30～50 代の来所者が少ない状況です。生活習慣病の発症や重症化を予防するためには、早い段階で生活習慣を見直すことが大切です。そこで、30～50 代の方に対して**健診の機会を利用して**健康支援を行います。

【対象】

30～59 歳の市民健康診査集団健診受診者(若年健康診査・特定健康診査)

【内容】

保健師・管理栄養士が、個人に応じたひと言支援を行います。健診結果と生活習慣のつながりについて理解し、自分の健診結果を振り返ることができるようにお手伝いします。



健診の結果を生活習慣病の予防に役立てることが大切です。「健診結果説明会」をご利用ください。

問 健康政策課 本 3 階 「健康おおたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。
TEL (23) 7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健康

おおたわら塾

生活習慣病の発症予防・重症化予防のために 今年も特定健診を受けましょう！

4月13日(土)から平成31年度市民健康診査が始まります。がん検診、骨粗しょう症検査、肝炎検査もあわせて受診することができます。詳細は、2月に各世帯にお送りした「健診の手引き」をご覧ください。申し込みはお早めをお願いします。

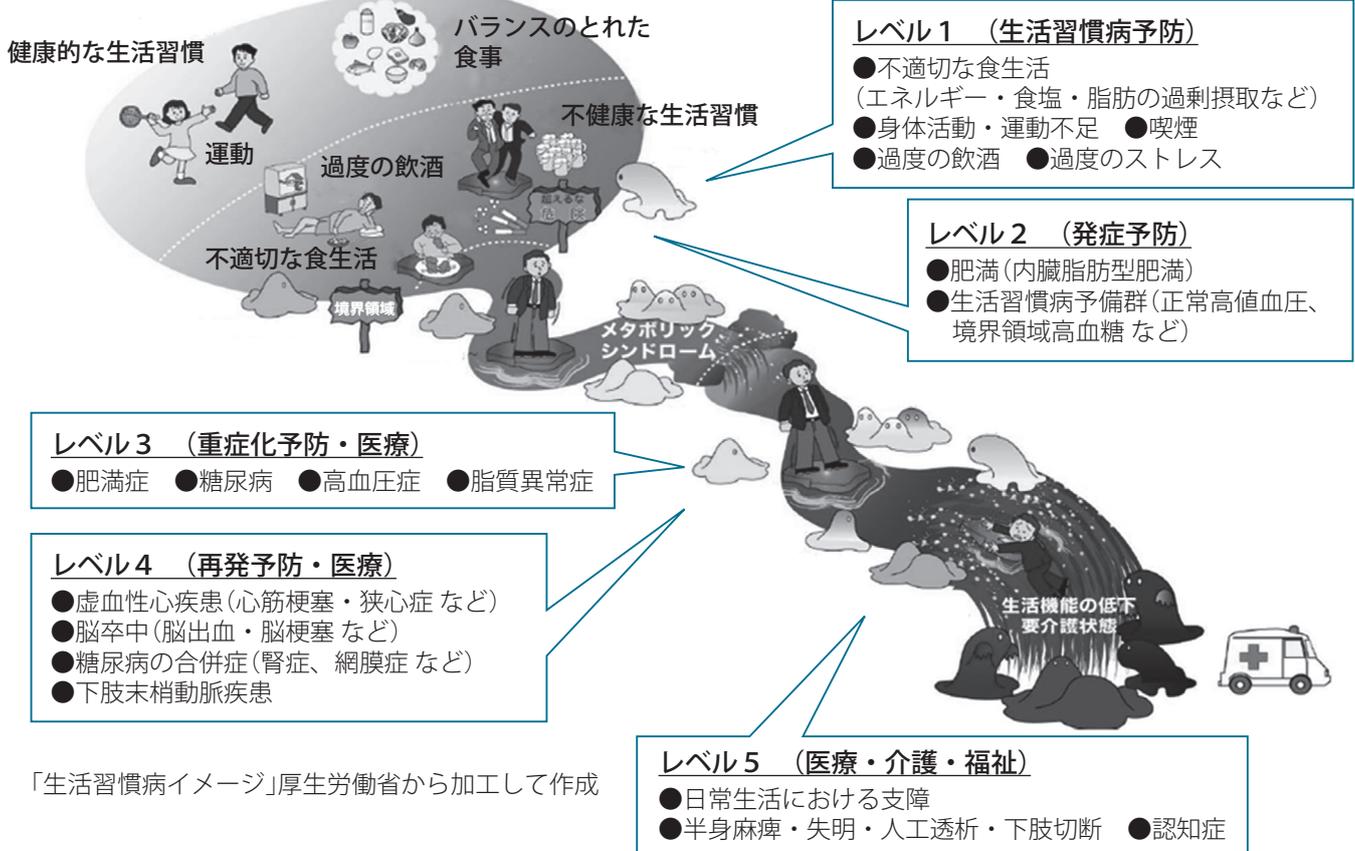
①特定健康診査(特定健診)とは？

糖尿病や心臓病、高血圧や脳卒中などの生活習慣病の発症予防、重症化予防を目的とした健診です。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は生活習慣病のリスクを増幅させると言われています。健診によりメタボリックシンドロームを早期に発見し生活改善を行うことで、生活習慣病の発症や重症化を予防することができます。

生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行するため、健診は自らの健康状態を理解して生活習慣を振り返る絶好の機会です。



生活習慣病のイメージ



「生活習慣病イメージ」厚生労働省から加工して作成

②メタボリックシンドローム(メタボ)とは？

腹囲が男性で85cm、女性で90cmを超え、高血圧・高血糖・脂質代謝異常の3つのうち2つ以上が基準を超えた状態を言います。平成29年度に市の特定健診を受けた方(40～74歳)のメタボ該当者は男性が29.7%、女性が12.2%でした。該当者は特定保健指導を受けることができます。(出典：KDBシステム「メタボリックシンドローム該当者・予備群」)

