

特定健診・後期高齢者健診は メタボリックシンドロームに着目した健診です。

最近おなかがぽっこりしてきた…ズボンがきつくなってきた…という方は、メタボリックシンドロームの危険信号です。メタボリックシンドロームは、おなかの内臓まわりに脂肪がたまることによって起こります。その状態を放置すると動脈硬化を引き起こし命に関わる病気を引き起こします。

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。



弥富市は、国や県に比べてメタボリックシンドローム(メタボ)に該当する方が多いです。

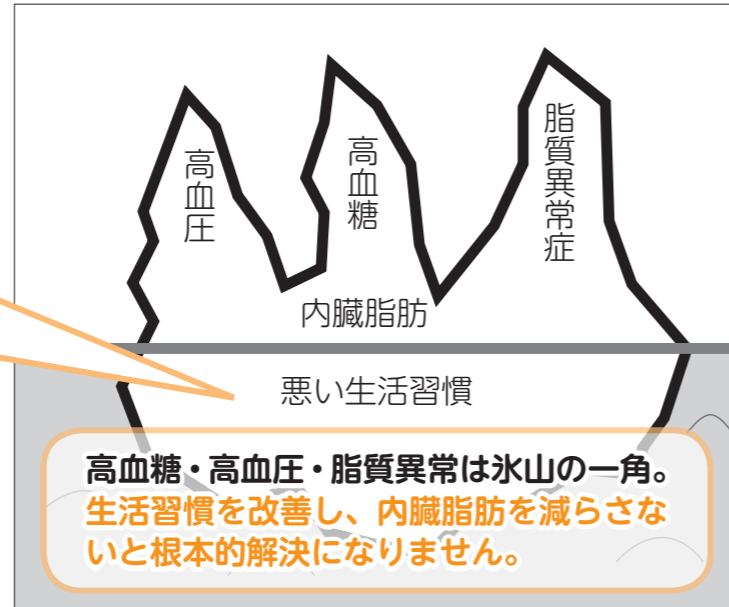
平成25年度弥富市の特定健診の結果

| | 弥富市 | 愛知県 | 国 |
|--------------------|-------|-------|-------|
| 受診率 | 40.1% | 35.5% | 33.5% |
| メタボリックシンドローム 男女 | 20.3% | 18.0% | 16.4% |
| メタボリックシンドローム予備群 男女 | 9.0% | 10.3% | 11.0% |

※愛知県国保連合会(KDBシステム)8月5日現在より

メタボリックシンドロームから脱出するには…?

悪い生活習慣
・過食・運動不足・喫煙
・ストレス など



特定健診後に「動機づけ支援」の案内が届いた方はメタボの一步手前、「積極的支援」の案内が届いた方はメタボの危険性が高い方です。



今なら生活習慣を改善することでメタボから脱出できます。ぜひ、「特定保健指導(動機づけ支援・積極的支援)」を受けて生活習慣の見直しをしましょう。

特定健診・後期高齢者健診結果を活用しましょう。

健診を受けただけで満足していませんか？

健診を受けた後は健診結果を活用して健康づくりに生かしましょう。

健診の結果は20歳前半と比べてどう変わっていますか？

検査基準は、正常範囲内だから安心ではなく、自分のデータを20代、30代、40代とチェックして変化をみるのが大切です。体重・血圧・血糖値では、20歳前半と比べて10%以上増減しているなら注意が必要です。



健康診断の結果をもらったら、経年変化を見ましょう。

Aさん・Bさんどちらが心配？ (中性脂肪基準値150mg/dl未満)

Aさん

24年度：138mg/dl
25年度：140mg/dl
26年度：145mg/dl



Bさん

24年度：45mg/dl
25年度：48mg/dl
26年度：100mg/dl

値の高いAさんが問題ありそうですがBさんは昨年より値が大きく変化し、身体で何か変化が起きていると考えられます。

健診結果に「受診勧奨」のことはありますか？

受診勧奨とは、医療機関を受診し医師の診察を受ける必要があるということです。メタボリックシンドロームの方やその手前で薬の内服がなく医師の許可があれば、特定保健指導を受けることができます。

健診結果が「異常なし」でも…

現時点で異常がないということで、今後も大丈夫ということではありません。生活習慣に気を付けて、毎年健診を受けましょう。

～ 健診を受けていない方へ ～

症状が出てからでは、すでに病気が進行していることがあります。生活習慣病は、知らないうちに進行し、気づいた時には重症化していることが少なくありません。

生活習慣病の早期発見のためには、日常生活に気をつけることはもちろん、定期的に健診(検診)を受け、自分の体の状態や変化を知ることが大切です。

明日からの健康のために、年に1度の健診(検診)を習慣にしましょう。