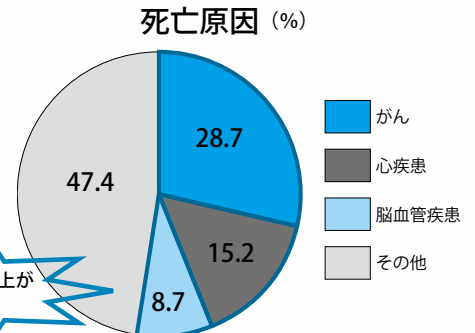


# ～健診結果の見方～ 自分の結果を チェックしてみましょう！

## 特定健康診査はなぜ行っているのか？

特定健康診査は日本人の死亡原因の6割を占める生活習慣病予防のために、40歳から74歳の方を対象にメタボリックシンドローム（メタボ）に着目した特定健康診査を行っています。メタボリックシンドロームの状態は、動脈硬化の進行を加速させます。また、メタボリックシンドロームによって血管の老化が進むと、『40歳代でも血管年齢は70歳代』ということもあります。

死亡原因の半数以上が生活習慣病です



出典：厚生労働省「人口動態統計」(H27)

## 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とは内臓脂肪蓄積に加え、空腹時血糖や血圧、血清脂質が一定以上の値を示している状態をいいます。

### メタボの判定基準

内臓脂肪型肥満 <<腹囲>> 男性：85cm 以上  
女性：90cm 以上

下記3項目のうち2項目以上に該当

#### ①高血糖

空腹時血糖 110mg/dl 以上

#### ②高血圧

(1)収縮期血圧 130mmHg 以上

(2)拡張期血圧 85mmHg 以上

(1)、(2)のいずれか、または両方

#### ③脂質異常症

(1)中性脂肪 150mg/dl 以上

(2)HDL コレステロール 40mg/dl 未満

(1)、(2)のいずれか、または両方

### 動脈硬化を食い止めるためには？

若々しい血管を保つためには、メタボリックシンドロームを予防・改善することが大切です。しかし、密かに進行していく『高血糖』『高血圧』『脂質異常症』は健診でなければ、気づくことができません。年に1度、特定健診を受診し、ご自身の体の状態を確認しましょう。

### メタボ改善のポイント



よく噛んで腹8分目に！  
(満腹はカロリーオーバーになりがちです)

お酒の付き合いはほどほどに！  
(カロリーがある上、食欲を増進させます)

脂っこい料理は控えめに！  
(脂肪分が多い食事は内臓脂肪蓄積の原因です)

ちょっとした空き時間を運動時間にしましょう！  
(テレビをみながらストレッチなど)

有酸素運動を行いましょう！  
(手軽に行えるウォーキングはおすすめです！)

特定健診のご案内については9ページをご覧ください。  
健診結果で不明な点などがあれば健康子育て課までご連絡ください。

