

# 生活習慣病予防 を考える

生涯にわたる健康づくりにおいて、「病気の予防」はとても重要です。

今回はメタボリックシンドロームを起因とする生活習慣病と、その発症予防・早期発見の重要性についてお伝えします。

## 生活習慣の乱れ

過食、食事の偏り・  
運動不足

## 内臓脂肪の蓄積

[腹囲]

男性 85 cm以上  
女性 90 cm以上

## 脂質異常症

[中性脂肪]

150 mg/dl 以上

[HDL コレステロール]

40 mg/dl 未満

## 高血糖

[空腹時血糖]

110 mg/dl 以上

[HbA1c]

5.6%以上

## 血圧高値

130/85mmHg 以上

## 動脈硬化

## 心筋梗塞

## 狭心症

## 脳卒中

脳出血・脳梗塞

## 腎不全

糖尿病性腎症

## 介護・入院

メタボリックシンドロームとは、ウエストまわりに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上を伴った状態をいい、自覚症状がないままに進行します。メタボリックシンドロームを解消することが、深刻な生活習慣病の発症予防につながります。

特定健診を受診すれば

早期に発見できます。

## 放っておくと危険

メタボリックシンドロームは、「内臓脂肪症候群」とも呼ばれます。蓄積して数が増えた脂肪細胞や、大きくなった脂肪細胞からは悪玉サイトカインが分泌され、血圧、血糖値、中性脂肪が高くなり、全身の血管が傷む（動脈硬化）ことで人体にとって重要な臓器に障害が起こりやすくなり、入院や介護が必要になるリスクが高まります。

# 肝付町では4人に1人がメタボと診断

## メタボは万病のはじまり

日本人が死亡する三大要因は悪性新生物（がん等）、心疾患（心臓病等）、脳血管疾患（脳卒中等）です。そのうち心疾患と脳血管疾患は動脈硬化が原因となる病気です。内臓脂肪が蓄積している場合、脂質異常症、高血圧症、糖尿病の一步手前の段階でも動脈硬化が急速に進行し、心疾患や脳血管疾患など命に関わる病気を引き起こしやすくなります。

## 特定健診の受診がカギ

メタボリックシンドロームは自覚症状のないままに進行し、生活習慣へと移行していきます。自覚症状がない状態の病気を引き起こすかもしれない小さな変化をいち早くキャッチしてくれるのが「特定健診」です。受診後は結果と生活習慣を結びつけることで、生活習慣病の予防のために必要なことがわかります。

## 若い人も油断禁物

肝付町では19歳から39歳までの国民健康保険加入者の方を対象に、特定健診と同様の検査が受けられる若年健診を実施しています。「自分は若いから大丈夫」と思っている人も、若い頃からの生活習慣の積み重ねが土台となり発症するのが生活習慣病です。また近年は、若年層にも生活習慣病の方が増えています。1年に1回は健診を受けて自分の体の状態を確認しましょう。

# 肝付町国民健康保険にご加入の19歳から39歳の皆様へ 今年も若年健診が始まります

健診日	健診会場	健診日	健診会場
9月22日(日)	文化センター	10月7日(月)	後田農業研修センター
9月23日(月)		10月8日(火)	本城集落センター
9月24日(火)	内之浦保健センター	10月9日(水)	川上地区公民館
9月25日(水)		10月10日(木)	岸良出張所
9月26日(木)		10月21日(月)	文化センター
9月28日(土)	宮富地区公民館	10月22日(火)	
9月29日(日)		10月23日(水)	
9月30日(月)	文化センター	10月25日(金)	文化センター
10月1日(火)		10月26日(土)	
10月5日(土)	波野地区公民館	検査内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・血液検査・尿検査・心電図</li> <li>・血液測定・身体測定</li> <li>・診察問診・眼底検査</li> </ul>
10月6日(日)			

※健診は約1時間で終わります  
※健診費用は無料です

対象者にははがきを送付します。はがきに記載のQRコードよりお申し込みください。  
※同日程で、40歳以上の特定健診も行っています。

肝付町の特定健診を受けた後は

保健師・管理栄養士が

結果を分かりやすく説明します。

将来予測もふまえ「今できること」を、

保健師・管理栄養士と一緒にサポート  
していきます。

あなたの健康状況を把握し、今後の  
生活に役立てましょう。



## 健康に関するご相談

ご自宅への訪問や役場にて、  
健康に関するご相談をお受けしています。  
お気軽に健康増進課までご連絡ください。



# 生活習慣病予防の鍵は「食」の選択力

健診結果が“自分の体に合った食べ方”を教えてくださいます。

各種講座では身体のはたらきと具体的な「食」の選び方をお話しています。

参加をご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。



## 血糖値コントロール教室

健診で血糖値が高いことがわかり、  
教室に参加された方のお声

満腹感がつづき  
間食をしなくて  
すみました！

バランスよく食べたら  
血糖値も体重も  
下がりました！

## 食事のなるほど講座

「主食」「主菜」「副菜」をそろえた、  
栄養バランスのよい食事作りについて、  
毎月講座を開講しています。



講座で使用したレシピは、広報きもつき「身体が喜ぶハッピーレシピ」で紹介しています。

## 次世代の 健康づくり



飽食の時代を生きる子どもたちの健康を守る

# 「食について知り

# 食を選ぶ力を育む」

肝付町の小・中・義務教育学校で、生活習慣病の予防について講話を行っています。  
予防できる病気だからこそ「いつ」「何を」「どのくらい」食べるのが大切です。

肝付町の高齢化率は43.6%（令和6年6月末時点）。いよいよ人生100年時代へ向かい進んでいます。平均寿命が延びる一方で、健康寿命との差が縮まらない現状があり、生活習慣病の急増もその一因です。

“人生にとって健康は目的ではない。しかし、最初の条件である”という武者小路実篤の言葉にあるように、人生を楽しむために、健康であることが果たす役割はとても大きいように思えます。

自分の身体とは生まれてから最後の日までの付き合いです。「健診を受けること」「バランスよく食事をとること」等に貴重な時間や労力を割くことは、いつも頑張ってくれている身体に感謝をあらわす絶好の機会です。

将来の健康への投資として、予防の視点を持ち、今できることから行動を起こしていきましょう。

お問い合わせ先

肝付町役場

健康増進課

☎0994(65)8412