

国保特定健診ニュース

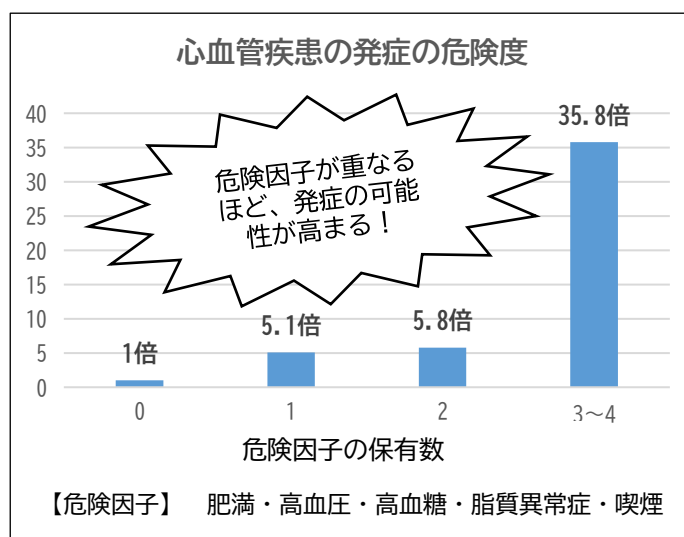
～どうして怖いのか？メタボリックシンドローム～

メタボリックシンドロームとは、**内臓に脂肪が蓄積**されていて、そこに高血糖や高血圧、脂質異常などの**動脈硬化の危険因子**をあわせもった状態のことです。

危険因子が重なると危険性が増大！

危険因子のひとつひとつは軽度でも、それらが重なると、互いに影響し合い、動脈硬化が進行し、心血管疾患、脳梗塞など生命にかかわる重大な病気を引き起こしやすくなります。

危険因子が全くない人の心血管疾患発症の危険度を1倍すると、3～4個の危険因子を持っている人は危険度が急上昇し、**約36倍**になります。



厚生労働省 標準的な保健指導プログラム（確定版）より

千曲市のメタボリックシンドローム該当者の割合は県や国より高い！

特定健診を受けた人の中で、メタボリックシンドロームに該当した人の割合は年々増加しています。県や国と比べても、男女ともに高い割合です。

R5 年度		千曲市	長野県	国
男性	メタボ該当者(%)	34.9	28.8	31.9
	腹囲 85 cm以上または BMI25 以上(%)	59.1		
女性	メタボ該当者(%)	13.8	9.9	10.9
	腹囲 90 cm以上または BMI25 以上(%)	28.8		

ラボツール・厚生労働省様式 5-1.5-3 より

千曲市の男性の3人に1人、女性の7人に1人がメタボリックシンドロームの該当者となっています。また、腹囲やBMI(身長と体重のバランス)が基準値以上で肥満と診断される方は、特に男性に多く、男性特定健診受診者の半数以上を占めています。

まずは健診を受けて、
自分がメタボリックシンドロームに該当していないか確認してみましょう！！