1 メタボってなに？

★お腹まわりの脂肪（内臓脂肪）が多いことを土台に、
- 血圧が高い
- 血糖が高い
- 中性脂肪が高い・HDL（善玉）コレステロールが低いといった複数の異常が重なった状態をいいます。見逃しやすいのは、「自覚症状がほとんどない」こと。放っておくと、ある日突然の心筋梗塞や脳卒中につながるおそれがあります。

2 なぜ今、メタボなの？

重い病気の“入口”だから
メタボは血管の動脈硬化を進め、心臓・脳・腎臓の病気の発症リスクを高めます。早めの対策で大きな病気を未然に防ぎやすくなります。

気づけば増えやすい生活習慣が背景に
仕事や家事で忙しい、クルマ移動が多い、つい夜遅くに食べてしまう…身近な習慣の積み重ねが内臓脂肪を増やします。

改善効果が“見えやすい”から
体重・腹囲・血圧・血糖・脂質は、生活を少し整えるだけでも数字に変化が出やすく、達成感を得ながら続けられます。

医療費・介護予防の観点でも重要
生活習慣病の重症化を防ぐことは、ご自身の健康寿命を延ばすだけでなく、地域全体の医療・介護負担の軽減にもつながります。

3 まずは“ここ”をチェック

腹囲：男性85cm以上、女性90cm以上
　　またはBMI25以上
血圧：130/85㎜Hg以上
血糖：空腹時100mg/dL以上、HbA1c5.6%以上
脂質：中性脂肪150mg/dL以上、HDL40mg/dL未満　（特定保健指導対象者）

4 今日からできる簡単アクション（無理なく続くコツ）

食事
- 主食は「普通盛り」、まずは＋野菜70g(小鉢1つ分)
- 揚げ物・甘い飲料が好きな人は「毎日→週2回」から見直し
- 晩酌はビールなら350mlで1本相当を目安に、休肝日をつくる

運動
- 1日+10分の歩行（約1,000歩）。買物時駐車場はなるべく遠くに止める
- 体幹を使うゆっくりスクワットを1日10回×2セット

生活リズム
- 就寝2～3時間前の食事を控える
- 週末の“まとめ寝”より、平日の+30分睡眠を

記録
- 体重・腹囲・歩数・血圧の「見える化」。スマホや冷蔵庫のメモでOK
  「全部」は大変。まずは1つ選んで2週間やってみましょう。

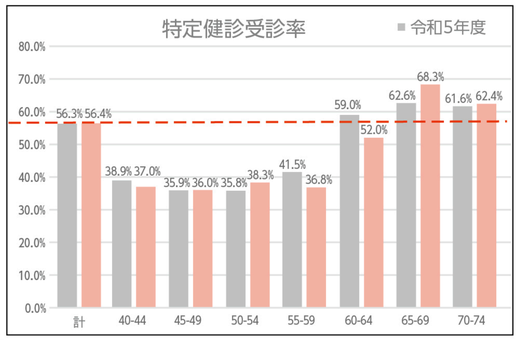
5 町の専門職を活用してください

健診結果により、保健師や管理栄養士が、皆さんの生活習慣をお聞きし、からだの仕組みを考えながら、どんな工夫が生活習慣の中で必要か一緒に考え、サポートしていきます。訪問指導や電話相談などを実施しています。希望する人は、健康福祉課までご相談ください。結果票の見方や、数字の意味も一緒に確認しましょう。

6 最後に

メタボ対策は「がんばり続ける」より、「気づいたら続いていた」に変えるのがコツ。
小さな一歩が、5年後・10年後の大きな安心につながります。町と一緒に、無理なくはじめましょう。

グラフ1



受診率とメタボリックシンドロームの推移
（税務住民課資料より）表1

	健診受診率（%）	メタボ該当率			メタボ予備群率		
			男	女		男	女
R2年度	50.3	19.4	28.9	11.3	11.2	17.6	5.7
R3年度	51.8	19.9	30.0	11.0	10.9	17.5	5.0
R4年度	53.6	21.4	31.6	12.6	10.8	15.9	6.3
R5年度	56.3	20.2	29.6	12.4	10.1	14.8	6.2
R6年度	56.4	19.1	28.7	11.0	10.9	15.3	7.2

健診は病気をみつけるだけじゃない。元気を見つけるためでもあるんです。

健診を受けることは、普段見えないからだの健康状態の「見える化」ができます。今回は、町民一人一人の健康状態をまとめた町全体の健康状態をお知らせします。

町の特定健診の受診状況については、表1をみると、コロナ流行中の令和2年は50.3%と、コロナによる自粛等もあり低い状況でした。しかし、令和6年は、**56.4%**まで改善しています。
また、グラフ1をみると、**40~59歳の人の受診率が、60歳以上の人の受診率より約20%低い状況です。**生活習慣病は、若いときからの生活習慣が原因となり発症します。40歳以上の人は必ず年に1回は健診を受け体の状態を確認し、生活習慣の見直しをしましょう。

健診は自分が元気に生活していくために必要なカラダのチェックを専門家が行います。
あしたのあなたのために。忘れず受診しましょう。

令和７年度健診がまだ未受診の人へ

今年度、特定健診が未受診の人は、**12月12日（金）に追加健診を実施**します。9～10月の健診を受け忘れた人や最近健診を受けていない人は、ぜひ健診を受け、自分自身の健康状態を確認してください。特定健診を希望する人は、予約制になりますので、健康福祉課　健康増進係☎582-1133　までご連絡ください。

次にメタボリックシンドローム割合の推移ですが、表1をみると、コロナ禍の令和4年度は増加しましたが、令和5年度以降は減少傾向にあります。男女別では、男性は約3割の方がメタボリックシンドロームに該当し女性の約2.6倍となっています。

メタボリックシンドロームの診断基準

①内臓脂肪型肥満

腹囲

男性で85cm以上
女性で90cm以上

＋

②追加リスク項目

血　圧	収縮期血圧130mmHg以上かつ/または拡張期血圧85mmHg以上
血　糖	空腹時血糖値110mg/dl以上
脂　質	中性脂肪150mg/dl以上かつ/またはHDLコレステロール40mg/dl未満

「①」＋「②が**1つ**」の場合→メタボリックシンドローム**予備群**
「①」＋「②が**2つ以上**」の場合→メタボリックシンドローム**該当者**

なぜ、メタボリックシンドローム（以下、「メタボ」という。）に着目しているかというと、「ダイエットの話？」と思われるかもしれませんが、メタボは“見た目”よりも“将来の病気リスク”に直結する、とても大切なテーマとなるからです。