健康は、気づくことから。



年に一度の健診は、単に病気を見つけるためだけではありません。普段は見えないからだの状態を確認し、これからも元気に生活するためのきっかけになります。

健診結果から自分自身の健康状態を知ることで、生活習慣を振り返り、必要なところから無理なく改善することができます。今回は、町全体の健診受診状況と、生活習慣病との関係が深い「メタボリックシンドローム」についてお知らせします。

町の健診受診状況

過去の推移を見ると、コロナ禍の令和２年度は受診率が50.3％と低い状況でした。その後は改善し、令和７年度は58.3％となっています。

また、年代別に見ると、40～59歳の受診率は60歳以上と比べて低い状況です。生活習慣病は、若いときからの生活習慣が原因となって発症します。40歳以上の人は、年に１回は健診を受け、自分のからだの状態を確認しましょう。

令和８年度の健診がまだお済みでない人へ

今年度最後の健診を12月11日（金）に実施します。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、ぜひこの機会に健診を受け、自分自身の健康状態を確認してください。

「自分は症状がないから健診を受けなくて大丈夫」と思う人も少なくありませんが、健診で検査する内容は、多少データが悪くても自覚症状はありません。健診を受け検査データによる「からだの中の見える化」が大切です。

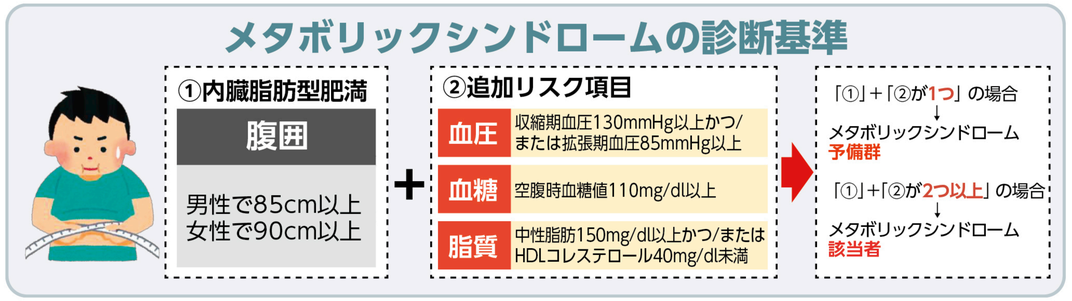
希望する人は予約制となりますので、健康福祉課 健康増進係（☎582－1133）までご連絡ください。

メタボリックシンドロームを知っていますか？

メタボリックシンドローム（以下、メタボ）は、お腹まわりの内臓脂肪が多いことを土台に、血圧・血糖・脂質などの異常が重なった状態をいいます。

見た目だけの問題ではなく、年々動脈硬化を進め、心筋梗塞や脳卒中、腎臓病などにつながるリスクが高くなることが重要なポイントです。また自覚症状がほとんどないため、健診で早めに確認することが大切です。

メタボの判定基準



なぜメタボに注目するの？

メタボは、日々の生活習慣と深く関係しています。「仕事や家事で忙しい」、「車での移動が多い」、「夜遅くに食事をする」など、身近な習慣の積み重ねが内臓脂肪の増加につながることがあります。

一方で、体重・腹囲・血圧・血糖・脂質などは、生活を少し整えることで変化が表れやすい項目です。無理なく続けられることから始めてみましょう。

今日からできる小さな一歩

【食　　事】主食は普通盛りにし、まずは野菜を１品プラス。揚げ物や甘い飲料などは「毎日から週２回にする」など、できることから見直しましょう。

【運　　動】１日10分、いつもより多く歩くことから始めましょう。買い物の際に少し遠い場所に駐車するなど、日常生活の中で体を動かす工夫もおすすめです。

【生活リズム】就寝直前の食事を控え、平日の睡眠時間を少し増やすなど、生活リズムを整えましょう。

【記　　録】体重・腹囲・歩数・血圧などを記録して「見える化」すると、変化に気づきやすくなります。全部を一度に変える必要はありません。まずは１つ選んで続けてみましょう。

町の専門職にご相談ください

健診結果をもとに、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、必要な工夫を一緒に考え、サポートします。

訪問指導や電話相談なども対応しています。健診結果の見方や数字の意味についても、ぜひ健康福祉課へご相談ください。

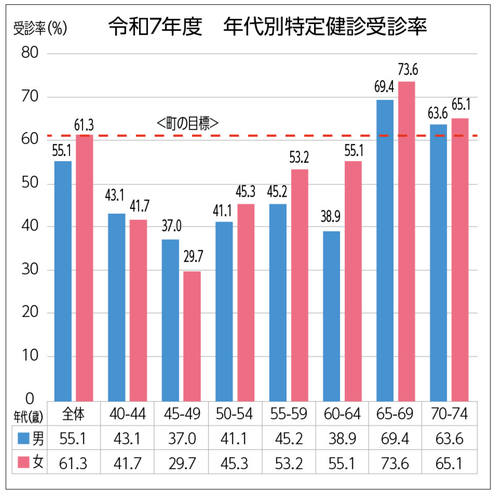
健診は、未来の自分への健康チェック

健診を受けることは、今の健康状態を知るだけでなく、５年後、10年後も元気に過ごすための第一歩です。

「症状がないから大丈夫」と思わず、年に一度、自分のからだを確認しましょう。

明日のあなたのために。忘れず健診を受けましょう。





受診率とメタボリックシンドロームの推移
（町国民健康保険資料より）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	28.9	11.3	17.6	5.7
R3年度	51.8	30.0	11.0	17.5	5.0
R4年度	53.6	31.6	12.6	15.9	6.3
R5年度	56.3	29.6	12.4	14.8	6.2
R6年度	56.4	28.7	11.0	15.3	7.2
R7年度	58.3	28.3	12.7	15.1	6.5