



毎日のように耳にする「メタボ」という言葉。これは、皆さんご存じの通り「メタボリックシンドローム」のことです。昨年4月から、40歳以上の被保険者・被扶養者へのメタボリックシンドロームに着目した健診・保健指導の実施が医療保険者に義務化されました。

健康で長生き！
そのための第一歩！

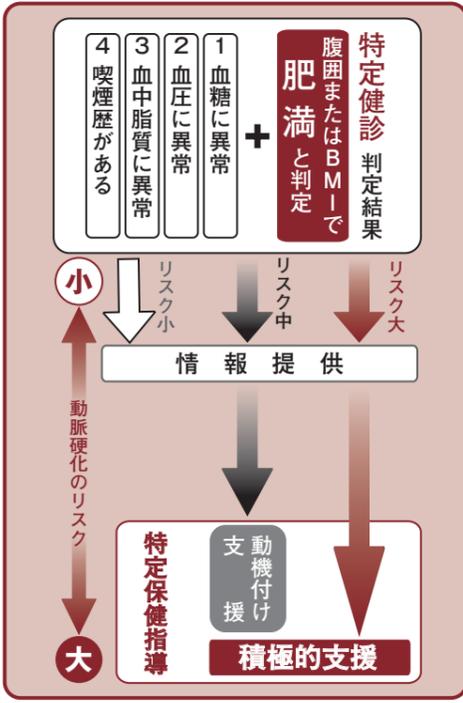
メタボリックシンドロームは、運動不足や暴飲暴食など、悪い生活習慣の積み重ねから起こるため、生活習慣を改善することで予防できます。健康で長生きするための第一歩として、「脱メタボ」を目指しましょう。

■管理栄養士と保健師による保健指導で改善への第一歩を

特定健診の結果、判定項目が2つ以上あり、特定保健指導の「積極的支援」に該当した286人の皆さんの自宅を訪問して、市の管理栄養士や保健師が保健指導を行っています。また、「動機付け支援」のうち、40歳から69歳までの138人の皆さんにも、「積極的支援」の皆さんと合わせて「6カ月間のプチメタ（ポ）解消のための教室」を開催しています。これは、メタボ改善に向けた第一歩を踏み出していただいたと実施しているものです。教室は、1月21日に健康センターで開講式を開催。併せて管理栄養士の片倉成子さんが、「メ

タボ解消のための食事の話」と題して講演を行いました。

このほか、運動編と食事編、そしてフオローアップ講座へと続き、6カ月後に評価を行って、ひとりでも多くの市民の皆さんのメタボ解消を目指していきます。この教室を開催するに当たり、参加率の目標を「積極的支援」、「動機付け支援」とも、20%としていました。しかし、「積極的支援」で10・1割、「動機付け支援」で14・5割という結果で、残念ながら目標に達することはできませんでした。今後は、重篤な病気を防ぐため、さらに教室への参加を勧めていきます。



メタボリックシンドローム

■昨年の特定健診は3,561人の皆さんが受診
昨年、国民健康保険に加入している被保険者のうち、40歳から75歳の皆さん、7,566人に特定健診の受診についてお願いしたところ、47割に当たる3,561人の皆さんに受診いただきました。結果は下表の通りです。

項目	保健指導が必要な方	治療が必要な方
血圧	1,006人	1,027人
	28.7%	28.8%
HbA1c (血糖)	2,361人	380人
	66.3%	10.8%
中性脂肪 (脂質)	683人	113人
	19.5%	3.2%

診・保健指導では、この目的に加えて、「病気になる可能性の高い人を見つける」という、これまでよりも早い段階での介入が求められているため、このように高い割合になっていると考えられます。本市で昨年メタボに該当すると診断された方は、男性で27・6割、女性が17・0割、メタボになる可能性の高い予備群に該当する方が、男性で16・1割、女性は8・9割という結果でした。この2つの診断結果を合わせた男性43・7割、女性25・9割という割合は、全国の推計より高くなっています。

メタボリックシンドローム判定

胸囲(男性85cm・女性90cm以上)の方で

+

血糖値が高い
HbA1c値(5.5%以上)
空腹血糖値(110mg/dL以上)
※いずれか1つ

+

中性脂肪が高い(150mg/dL以上)
善玉コレステロールが低い(40mg/dL未満)
※両方またはいずれか1つ

+

血圧が高い(最低血85mmHg以上)
(最高血圧130mmHg以上)
※両方またはいずれか1つ

3項目のうち、

- 2項目以上が該当……メタボ(基準)該当者
- 1項目に該当……予備群
- 該当項目なし……該当しません

夕 楽しみながら やせる！

■気軽に楽しめる健康維持の催し「しろいし 健康ウォーク」
健康であること。一見単純なことと思えて、実は生命活動の中で、最も基本的な要素であるこの「健康」に悩む人々が、年々増加しています。戦中・戦後の混乱期を生き抜

いた世代、高度経済成長期をたくましく生き抜いた世代、そして安定成長の下、飽食という環境の中で育てられた世代。長寿化の進行と生活習慣病の急増が並行して進む現代で、医療費の増加が国民健康保険のあり方に変革をもたらしています。20年以上、本市で行われてきた「ファミリーウォーキング」。市民の健康を願い、家族でウォ

菅野 巖さん(67歳)



普段から健康管理には気を付けていますが、なかなかこういった機会がないと取り組みません。数年前から参加していますが、初めての七ヶ宿開催ということで、普段あまり歩く機会のないコースを楽しむことができました。美しいダムの景色を見ながら歩くことができたので、とても気持ち良かったです。

5月23日に開催した「しろいし 健康ウォーク」の様子

