

あなたは大丈夫？ ～メタボリックシンドロームにご用心！～

9月は健康増進
普及月間です

メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)とは・・・

内臓(肝臓や腸など)のまわりに脂肪がたまり過ぎた状態に加え、
血圧高値・脂質異常・高血糖のうち2つ以上が加わった状態のこと
です。腹囲だけが問題となるわけではありません。

! 腹囲はウエストのことではありません！
おへその回りを測ります。

メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲 男性 85cm以上
女性 90cm以上

+ (腹囲に加えて、次の2つ以上に該当)

血圧高値 収縮期血圧(最高血圧) 130mmHg以上
拡張期血圧(最低血圧) 85mmHg以上
の両方またはいずれか

脂質異常 中性脂肪 150mg /dl以上
HDLコレステロール 40mg /dl未満
の両方またはいずれか

高血糖 空腹時血糖値 110mg /dl以上または
HbA1c(NGSP) 6.0%以上



内臓脂肪がたまり過ぎると・・・

- ・体重が増加した分、血液量が増える
→血圧が上がる。心臓や血管に負担がかかる… ⇒**高血圧**
- ・血液中の中性脂肪が増える
→血液がドロドロになり、血管が詰まりやすくなる… ⇒**脂質異常症**
- ・インスリンの働きが悪くなり、血糖値が上がる
→血管が傷つく… ⇒**糖尿病**



メタボの状態では自覚症状がほとんど出ないため、毎年の健康診断による発見が重要です。
からだのチェックをして、より早く異変をキャッチ！！

健康診断・人間ドック・各種がん検診を受け、生活習慣を見直して健康寿命をのばしましょう！

生活習慣病のレベル

レベル1

健康な生活習慣

バランスのとれた
食事・運動



不健康な生活習慣

- ・食生活の乱れ
→食べ過ぎ
- ・飲み過ぎ
- ・運動不足
- ・喫煙
- ・過剰なストレス など



レベル2

病気になる手前(予備軍)の状態

- ・肥満
- ・脂質異常
- ・高血圧
- ・高血糖



生活習慣を改善
し、メタボを解
消しましょう

レベル3

生活習慣病

- ・肥満
- ・脂質異常症
- ・高血圧症
- ・糖尿病



レベル4

生活習慣病の重症化

- ・虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症)
- ・脳卒中(脳出血・脳梗塞)
- ・糖尿病の合併症
(失明・人工透析・足の切断)など



レベル5

生活機能の低下、要介護状態・・・

- ・半身まひ・寝たきり・・・
- ・日常生活上の支障
- ・認知症 など



9月は『がん征圧月間』

市では、健康の保持増進、がんの早期発見・早期治療のために、協定医療機関で実施する個別がん検診(胃、肺、大腸、前立腺、乳、子宮がん検診)と、指定日に保健センターで実施する集団がん検診(乳、子宮頸がん検診)を実施しています。

【個別がん検診】

対象 検診受診日に対象年齢以上で朝霞市に住民登録のある方
※実施期間中(5月1日～平成27年2月28日)、1回に限り、市
で指定する金額で受診できます。

※勤務先で検診を受ける機会のある方は受診できません。

※実施期間中に同一種類のがん検診を2回以上受診されると全
額自己負担になります。検診後の医療行為、再検査、精密検査
等にかかる費用も全額自己負担です。

受診方法 協定医療機関に直接お申し込みください(予約が必
要な場合があります)。

※朝霞市の〇〇がん検診を受診したい旨を医療機関に伝えてく
ださい。

※詳細は、保健センターガイド、各種健(検)診のご案内、市ホーム
ページ、広報あさか4月号(10ページ)をご覧ください。健康
づくり課へお問い合わせください。

持ち物 健康保険証等(住所および本人確認ができるもの)

※平成26年度がん検診無料クーポン券対象者は、無料クー
ポン券も忘れずにお持ちください。

【集団がん検診】

みんなすこやか(30ページ)をご覧ください。