



健康づくり課 **23**465-8611

9月は健康増進 普及月間です

レベル1

あなたは大丈夫? ~メタボリックシンドロームにご用心!~

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のではありません。

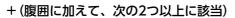


1 腹囲はウエストのことではありません! **「 おへその回りを測ります。**

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



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

150mg/d以上 中性脂肪 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/d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**

→血液がドロドロになり、血管が詰まりやすくなる…

- ・血液中の中性脂肪が増える

⇒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

生活習慣病のレベル

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 ・高血圧
- ・脂質異常
- ・高血糖



牛活習慣を改善 し、メタボを解 消しましょう

レベル3

メタボ

生活習慣病

- ・肥満 ・高血圧症
- ・脂質異常症
- ・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





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♪

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○○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)をご覧いただくか、 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。