

健診で守る!! 自分の身体

年に1度の健診を忘れずに



あなたは毎年、健康診査（健診）を受けていますか。人の体にも、定期的なチェックとメンテナンスが必要です。健診を受けることによって、より早く異変に気づいたり、病気の芽を見つけ、未然に対処したりすることもできます。伯耆町では、毎年町民を対象に住民健診を行っています。健診の日程は今月号の広報（P.4～P.5）や健康カレンダーに掲載しています。日程を確認して、年に1度は健診を受け自分の健康について考えましょう。



あなたはどの健診？

対象者	健診種別	持ってくるもの
20歳～39歳	健康診査	受診券・保険証
40歳～74歳	特定健康診査	健診代 健康手帳(*) 健康ポイントカード(*) *お持ちの方のみ
75歳以上（または65歳～74歳で一定の障害がある人で、後期高齢者医療の被保険者）	後期高齢健康診査	

※健康診査を受診される人は当日会場で受診券を発行します。
※今年度から、町内の医療機関で特定健康診査を受けることができるようになりました。医療機関での受診を希望する人は、事前に申込みが必要です。住民健診の案内が届いたら、健康対策課まで申し込みください。

肥満とは？

食事からの摂取エネルギーと比べて、運動による消費エネルギーが少ないといった「エネルギーの収支の乱れ」が起こると、体に必要以上の脂肪がたまってきます。これが肥満です。かつてはただのエネルギーの貯蔵庫だと思われていた脂肪細胞ですが、さまざまな働きがあることがわかってきました。

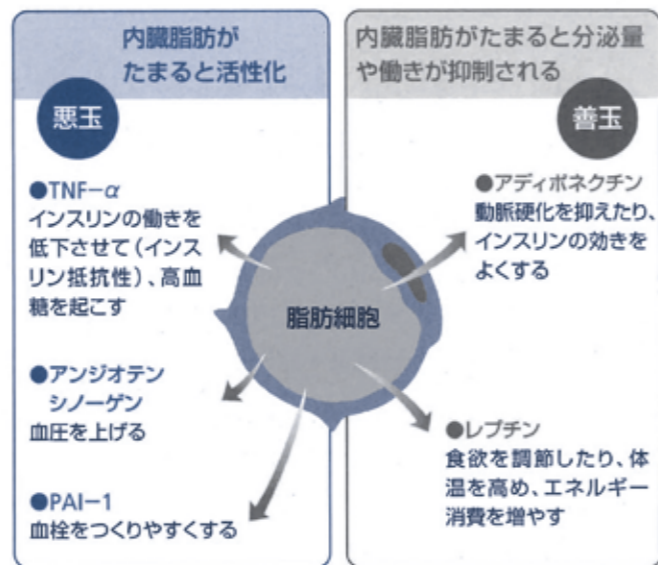
危険なのは、内臓脂肪型肥満

肥満には、大きく分けて、「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の2つのタイプがあります。このうち内臓脂肪型肥満は特に危険なタイプの肥満です。

内臓脂肪がたまることなぜ危険？

脂肪細胞からは、通常ならば動脈硬化を予防する生理活性物質が分泌されています。ところが内臓脂肪が増えすぎると一転して生活習慣病（糖尿病や高血圧症、脂質異常症など）を招く生理活性物質が分泌されます。内臓脂肪のこうした働きが動脈硬化を促進し、ひいては、心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症などへと進行します。

脂肪細胞から分泌される主な生理活性物質とその働き



メタボリックシンドロームは生活習慣病の入り口です

内臓脂肪の蓄積が、高血糖、高血圧、脂質異常を招き、それらが重複している状態をメタボリックシンドロームといいます。1つひとつのリスクは軽度でも、重なると動脈硬化が急激に進行します。

特定健康診査でメタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された人には、特定保健指導を行います。

メタボリックシンドロームを診断基準でチェック

必須項目 内臓脂肪型肥満
腹囲（おへその高さで測る）が
男性で85cm以上 女性で90cm以上

2つ以上に該当

<input type="checkbox"/> 高血糖 空腹時血糖値が110mg/dL以上	<input type="checkbox"/> 脂質異常 中性脂肪値が150mg/dL以上 または/かつ HDLコレステロール値が40mg/dL未満 ※糖尿病、高血圧症、脂質異常症、低HDLコレステロール血症で薬物治療中の場合はそれぞれの項目に当てはまるとする。
<input type="checkbox"/> 高血圧 収縮期血圧値が130mmHg以上 または/かつ 拡張期血圧値が85mmHg以上	

特定健診の結果通知中の「メタボリックシンドローム判定」では、腹囲に加えて、血糖（HbA1c（NGSP）6.0%以上も含む）、血圧、血中脂質の3つの項目のうち、2つ以上の項目に該当する場合を「基準該当」、1つに該当する場合を「予備群該当」とする。

【メタボリックシンドローム診断基準検討委員会】

問い合わせ先

健康対策課 健康増進室 TEL 0859-681-5536

まずは、健診を受け、自分の体を知ることが大切です。

伯耆町では、保健師や栄養士による個別相談も随時行っています。お気軽にご相談ください。

