

立山町メタボ予防通信①

「脱メタボ大作戦～あなたの努力が実を結ぶ～」



立山町は、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合が高い状況にあります。

1. メタボリックシンドロームについて知ろう

新聞やテレビでもよく話題にされている「メタボ」ですが、どのような状態かご存じですか？

メタボリックシンドロームとは内臓肥満に高血圧、高血糖、脂質異常が組み合わさり、動脈硬化性疾患をまねきやすい状態のことを言います。動脈硬化は、「痛い」、「だるい」などの自覚症状がないまま進行します。

全身の血管が傷ついてボロボロになり、放っておくと、心臓病や脳卒中などの深刻な病気を引き起こす恐れがあるため、早期に気づき、生活習慣を見直すことが大切です。

メタボリックシンドロームの判定方法は右のとおりです。まずは、ご自身の健診結果を確認してみましょう！

メタボ判定表 (メタボリックシンドローム判定基準)

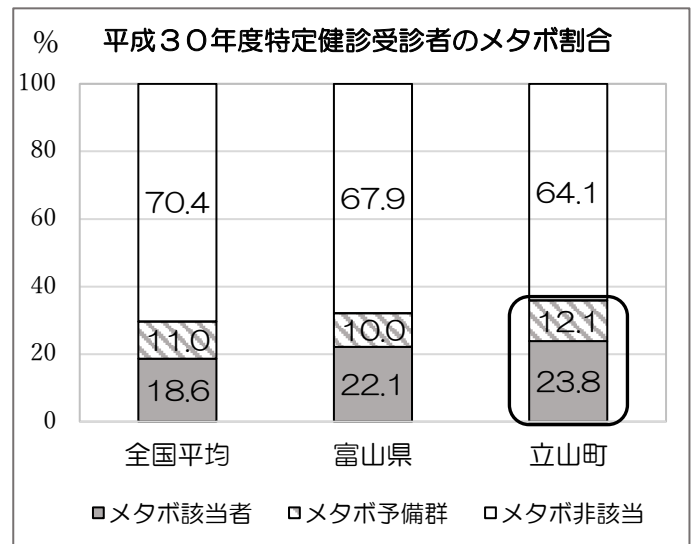


2. 立山町の現状

立山町のメタボ該当者及び予備群の割合は、国や県に比べ高い状況（平成30年度特定健診結果（国民健康保険加入者を対象））でした。（右表）

立山町は、県内でワースト1位（15位）という結果でした。男性では2人に1人、女性では4人に1人がメタボ該当者及び予備群に該当しています。

メタボは健診でしか見つけることができません。特定健診は、メタボリックシンドロームに着目した健診です。町の特定健診の受診率（町国民健康保険加入者40～74歳を対象）は、44.4%（平成30年度）であり、国の目標値60%に達していません。この目標の達成には、あと700人の方の受診が必要です。早期にメタボに気づき、生活習慣病を予防するために年に一度は特定健診を必ず受けましょう。



このメタボ予防通信は、町民の皆様にもメタボリックシンドロームとその予防法について知っていただき、ご自身の健康づくりに取り組んでいただくために作成しました。この通信をご覧いただき、日々の生活習慣の振り返りにご活用ください。
今後のメタボ予防通信では、メタボ予防のための食事や運動方法について紹介する予定です。

<裏面もご覧ください。>