



奥州市の健康カルテ

— 特集 —

特定健診結果から見る健康課題

市では、国民健康保険に加入している40～74歳の人を対象に、特定健康診査を実施しています。特定健康診査は、内臓脂肪の蓄積に着目した生活習慣病予防のための健診です。健診結果を振り返り、自分や家族の健康について考えてみましょう。

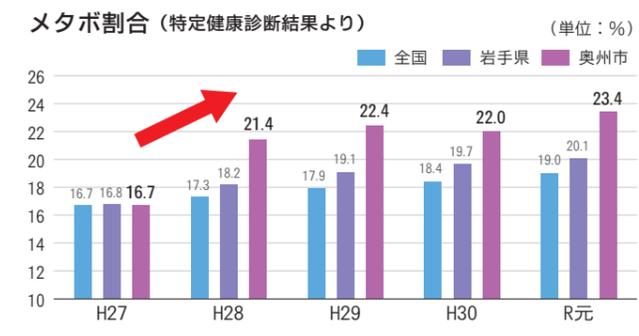
■問い合わせ 本庁健康増進課健康づくり係（☎34-2903）



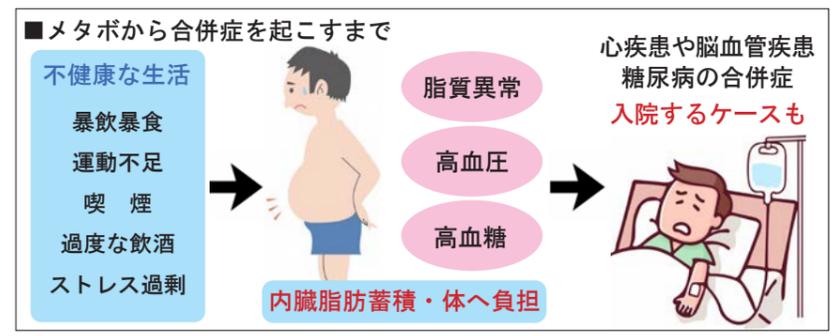
知っていますか？ 国保加入者のメタボ率
県内ワースト3位、市単位ではワースト1位

「メタボ」という言葉を聞いたことがありますか？ 耳が痛くなるという人もいるかもしれませんが、メタボとは、「メタボリック症候群」の略称で、内臓脂肪型肥満に加え、脂質異常、高血圧、高血糖の症状が2つ以上ある状態のことをいいます。メタボは単なる肥満ではなく、生活習慣病を招く原因となります。

実は市民の国保加入者のメタボ率は県内でもかなり高く、元年度は県内ワースト3位、市単位ではワースト1位です。地域別で見ると、男女ともに江刺地域が最も多く、次いで、前沢地域に多い状況にあり、メタボ率は年々増加して



います。市民の国保加入者の約4人に1人がメタボです。

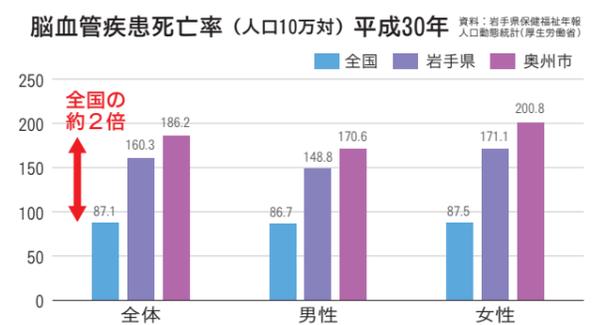


メタボは万病のもと

死亡の三大要因は、悪性新生物（がんなど）、心疾患、脳血管疾患です。このうち心疾患や脳血管疾患は、動脈硬化が要因の病気です。メタボは動脈硬化を引き起こし、脂質異常症や高血圧症、糖尿病の生活習慣病を発症し、さらには心筋梗塞や脳梗塞など命

に關わる病気へとつながります。メタボの人は健康な人と比較し、約31倍心臓病にかかりやすいといわれています。

健診結果を見ると、高血圧症や脂質異常症を治療している人は、県平均を大きく上回っており、また脳血管疾患死亡率は、全国の約2倍と非常に高い状態です。たとえ命を落とすことにならなくても、要介護状態になるなど生活機能低下するだけでなく、医療費や介護費が増加します。メタボは万病のもとです。



運動が不足しています。運動はスポーツだけではなく、掃除や買い物など暮らしの中で体を動かすことも運動になります。健診結果を見ると日常生活の中で、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上行っていない人が県と比較し1.5倍も多く、身体活動・運動が不足している人が多くみられます。メタボ予防、生活習慣病予防には身体活動・運動が必要です。

健康意識が医療費を下げる。健診受診者と未受診者との生活習慣病の治療にかかる医療費を比較すると、平成30年度1人当たり医療費は、健診受診者が3309円に対し未受診者は11137円と約3倍医療費がかかっています。健康意識を持って早期に改善・受診することは、自分の健康を守るだけでなく医療費を抑える効果もあります。

健診結果の見方が分からない人や食事の指導を受けたい人は、問い合わせ先や各総合支所の保健師、管理栄養士にご相談ください。

異常があれば早期に改善・受診することが重要です。治療中の人は、重症化しないように、治療の継続と併せて生活習慣の改善を続けましょう。

6月から健診が始まります。特定健診は申込制ではなく、国民健康保険に加入している40～74歳の人を対象に行う健診です。「どこも何ともないから」「治療しているから大丈夫」ではなく、積極的に健診を受け、自分の健康状態を知りましょう。

メタボ危険度をチェックしてみよう

- いくつか当てはまるかチェックしてみましょう
- 最近おなかが出てきた
 - よく間食をする
 - 年々体重が増えている
 - お酒をたくさん飲む
 - 早食いだ
 - たばこを吸う
 - 野菜をあまり食べない
 - 運動をほとんどしない
 - 塩辛い味付けが好きだ
 - 夜更かしをよくする

□チェックが0～2個
メタボ危険度は現状低いです、油断は禁物です

□チェックが3～5個
メタボ予備群かもしれません。体重増加に注意！

□チェックが6個以上
メタボの可能性大！ 生活を見直してみましょう

- #### メタボ予防のポイント
- 食事～食べ過ぎてはいませんか？～
 - ・野菜から食べて血糖値の急上昇を防ぎましょう
 - ・1日3食、ゆっくりかんで腹八分目にしましょう
 - 運動～いつもよりちょっと（+10分）動こう～
 - ・日常生活で動くことを意識しましょう
 - ・階段や徒歩で移動するなど体を動かしましょう
 - 飲酒～節度を持って飲み過ぎ注意～
 - ・週2回は休肝日を作りましょう
 - 禁煙～思い切って禁煙にチャレンジ！～
 - ・病気発症を防ぐため、禁煙しましょう

今こそ 健康な体づくりを始めましょう！

コロナ禍の影響で、思うように動けず、室内で過ごす時間が増え、「運動不足」「過食」「肥満」などの影響がでているのではないのでしょうか。

健康な体は一日だけではできません。小さな積み重ねと継続が、未来の健康につながります。日常生活の中から何か1つ、「変える」「減らす」ことから始めましょう。



健診を受けましょう。1年に1回、健診を受けて自分の体の状態を確認しましょう。病気の初期は、ほとんど自覚症状がありません。