



健診結果は体からのメッセージ 本当に怖いメタボリックシンドローム

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

生活習慣病の要因として広く知られているメタボリックシンドローム。自分は大丈夫だと思っていないでしょうか。年1回は健診を受けて、体の本音に耳を傾けることが大切です。

命に関わるメタボ

メタボリックシンドロームとは、お腹の周りにたまった内臓脂肪が高血圧、高血糖、脂質異常を招き、それらが重なり合っている状態です。初期の段階では自覚症状がなく、静かに進行します。放置すると、血管が破れたり詰まったりしやすくなる動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中等など命に関わる場合もあります。

基準値より少し高いだけだと油断していませんか

左のグラフは、心筋梗塞など心臓疾患の発症率を比べたデータです。「肥満・高血圧・高血糖・脂質異常」という4つの危険因子を3つ以上持つ人は、全く持っていない人と比べて発症率が36倍にも跳ね上がります。また、発症するまでのそれぞれの危険因子は、ごく軽度の状態だったことも分かっています。

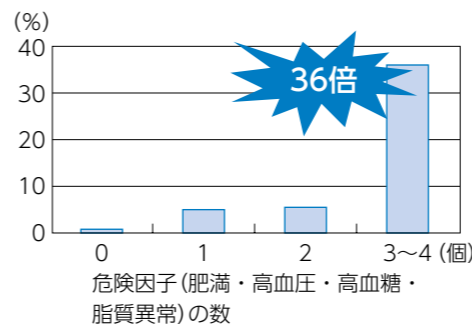
あなたは大丈夫？メタボチェック



- ①腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上
- ②高血圧・高血糖・脂質異常のいずれか2つ以上

※①②の両方を満たすとメタボです。

■心臓疾患の発症率

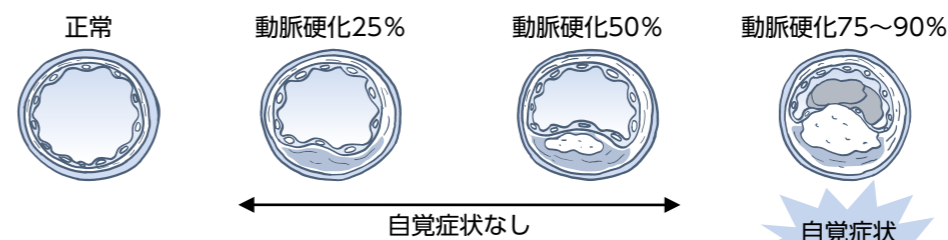


労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査より：Nakamura et al Jpn Circ J.65:11.2001

血管にダメージを与える 内臓脂肪から出る悪い物質

肥満そのものは病気ではありません。注意すべきは、増えすぎた内臓脂肪から体に悪影響を及ぼす悪い物質が出ることです。この物質は、長い時間をかけて血管にダメージを与え、動脈硬化を進めます。

■血管の変化(断面図)



◎内臓脂肪から出る物質

- ・血圧をあげる
 - ・中性脂肪をたくさんつくる
 - ・血糖値をあげる
- 高血圧 高血糖 脂質異常 → 自覚症状あり 心筋梗塞 脳梗塞

行動を変えるのはあなた自身です



町保健師 高口 聡子

生活習慣を改善するためには、まず自分の生活を見つめ直す必要があります。健診結果のどの項目が基準値を超えているのかを確認しましょう。健診結果の見方が分からない人は気軽にご相談ください。保健師や管理栄養士と一緒に改善方法を考えます。

- ・参加して良かった。 など
- 参加者の声
- ・夫婦で参加したので、献立を理解してもらえと思う。
- ・自分のどこが悪いのか分かった。
- ・よく噛んで食べ、体重を1kg減らしたい。

町の特定健診後、結果説明会を行い、健診結果の見方の説明と生活習慣を改善することを提案しています。血圧や中性脂肪、血糖値などがやや高めの人には、生活習慣病の早期予防を目的としたセミナーを開催しています。

健診結果説明会と ヘルスアップセミナーを開催



妊娠中のママへ プレママ教室に参加しませんか

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

妊婦さんや赤ちゃんの歯の健康、妊婦健診、栄養について学びませんか。

- 日時 両日参加してください。
- 【1回目】9月23日(金) 午後1時30分～3時30分
- 【2回目】10月21日(金) 午前10時～正午
- 場所 光の森町民センター
- 対象者 出産予定日が12月、平成29年1月、2月の人
- 持参物 母子手帳、筆記用具
- 申込方法 電話で申し込む



赤ちゃんとふれあう妊婦さん (内容は時期により変わります)



国保・後期高齢者医療・介護 医療費の支払い猶予と免除

健康・保険課 国民健康保険係 ☎(232)4912

- 地震で被災した国民健康保険・後期高齢者医療保険・介護保険の加入者で、次のいずれかに当てはまる人は、医療機関の窓口などで申告すると9月末まで支払いが猶予されます。
- 対象者
- ① 住家の全半壊またはこれに準ずる被災をした人
- ② 主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った人
- ③ 主たる生計維持者の行方が不明である場合
- ④ 主たる生計維持者が業務を廃止または休止した人
- ⑤ 主たる生計維持者が失職し、現在収入のない人

- ※後日、申告の内容を確認し、猶予された窓口負担を免除します。

10月1日から

B型肝炎の定期予防接種が始まります

10月1日から定期予防接種に子どものB型肝炎ワクチンが追加されます。対象者は平成28年4月1日以降に生まれた0歳児のみです。詳しくは「広報まきよう」10月号と町ホームページでお知らせします。



B型肝炎は肝臓の病気

B型肝炎とは、B型肝炎ウイルスの感染で起こる肝臓の病気です。感染は一過性の場合と感染の状態が続く場合があります。慢性肝炎になることがあり、肝硬変や肝がんなどを引き起こすこともあります。

ワクチンで予防

B型肝炎ワクチンを接種すると免疫ができ、ウイルスの感染を予防できます。

■注意事項

- ・任意接種でワクチンを受けた人は、過去の接種回数に準じた残りの回数が対象です。
- ・出生後、母子感染予防の目的で健康保険の給付により接種した人は過去の接種回数に関係なく対象外です。

■B型肝炎ワクチン

対象者	接種回数	間隔・回数	標準的な接種期間
平成28年4月1日以降に生まれた0歳児のみ	3回	2回目：1回目から27日以上の間隔をおく 3回目：1回目から139日以上の間隔をおく	生後2カ月に達した時から生後8カ月に達するまでの期間(2カ月の誕生日の前日～8カ月の誕生日の前日)

■問い合わせ

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912