

# 最近お腹が出てきたけど、 それ、メタボ？

無料の健診受けっみらんね

生活習慣病予防のために、メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。年に1回必ず受診し、健康づくりの第一歩にしましょう。

◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765



「太っている＝メタボ」ではない

メタボリックシンドローム（メタボ）は、内臓の周りに脂肪が溜まる内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、脂質異常、高血圧という危険因子を2つ以上持っている状態のことです。危険因子が1つの場合はメタボ予備軍と言われます。メタボになると、糖尿病をはじめとする生活習慣病になりやすく、心疾患や脳血管疾患といった血管の病気につながりやすくなります。

生活習慣病は自覚症状のないまま進行するのが特徴です。バランスの取れた食生活や適度な運動習慣を身に付けることで、生活習慣病の発症を防ぐことができます。健診を受診して、生活習慣病の予防に役立てましょう。

## メタボリックシンドロームの診断基準

### ●内臓脂肪型肥満

腹囲 男性85cm以上  
女性90cm以上

(内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>以上に相当)

※上記に加え、以下の2項目以上が該当  
1項目が該当する場合は予備軍

### ●高血糖

空腹時血糖 110mg/dl以上

### ●脂質異常

中性脂肪 150mg/dl以上 または  
HDLコレステロール 40mg/dl未満

### ●高血圧

収縮期血圧 130mmHg以上 または  
拡張期血圧 85mmHg以上

## 健診（無料）

### ●対象者

### 【特定健康診査】

40歳～74歳の都城市国民健康保険加入者

### 【後期高齢者健康診査】

後期高齢者医療保険加入者

●受診期間 6月1日(火)～10月30日(土)

●受診場所 指定の医療機関

●検査項目 身体計測・血圧・尿検査・血液検査など

### ●受診方法

健康診査の対象者には、5月末までに「特定健康診査受診券」または「後期高齢者健康診査受診券」を送付します。問診票に必要事項を記入し、受診券と被保険者証を医療機関の窓口提示ください。

※昨年の健診結果を持っている人は、受診時に持参ください

●その他 生活習慣病などで通院中の人は、かかりつけ医に相談し受診ください。

### ●注意

●特別養護老人ホーム等の施設に入所している人や6カ月以上入院している人は受診できません。また、国民健康保険の日帰り人間ドックと重複受診はできません。

●受診期間が終わる10月は、例年受診者が多く、市からの結果の発送にも時間を要します。早めに受診ください。

## 社会保険など(国民健康保険・後期高齢者医療保険以外)の人

社会保険などに加入している人は、それぞれの医療保険者が実施する健康診査を受診ください。

## 肝心なのは、健診を受けた後

健診結果を見て、自分の体の変化に気付くことが大切です。

健診をきっかけに「太ったのは食べすぎが原因かな」「運動を始めようかな」など生活習慣を振り返り、健康づくりに役立てましょう。

市では、保健師や管理栄養士、看護師などの専門職が、一人一人に合わせた健康づくりのお手伝いをする「保健指導」を無料で行っていますので、ぜひ、活用ください。

