

あなたも人ごとではありません！ メタボリックシンドロームの現状について

武雄市福祉保健部健康増進課健康づくり係



「最近おなかが出てきたよ
うな・・・」「ズボンがちょっ
ときつくなったみたい・・・」
ひそかにそう感じている方は
多いのではないのでしょうか？
最近新聞やテレビでよく見
聞きする「メタボリックシン
ドローム」少し考えてみませ
んか？

メタボリックシンドローム
とは「内臓脂肪症候群」とい
われ「ウエストではなく息を
吐ききったときの（裸の状態
の）へそ周り（水平に測る）
が男性で85cm以上、女性で
90cm以上で加えて高血圧・
高脂質・高血糖のうち2つ以
上にあてはまる状態」です。
昨年9月～10月に実施した
住民健診での結果でも、腹囲
測定は入らないものの、表1
のようにメタボリックシンド
ロームの原因となるコレステ
ロール・血圧・血糖等の血液
検査の項目で精密検査や治療
が必要な方は、「要精密（C

判定）、要医療（D判定）」で
す。

また、特に症状がなくても
注意が必要な方はまさにメタ
ボリックシンドロームにあて
はまる方で「要指導（B判定）」
に入ります。

この二つを合わせると、半
数以上の方があてはまること
が分かります。

武雄市では、生活習慣病の
予防ができるだけ早期にでき
るように18年度から基本健診
が、健康づくり健診」として
30歳台から受診できるように
なりました。

平成19年度から腹囲測定が
検査項目として導入される予
定で、そうなるとさらにきち
んとメタボリックシンドロ
ームが判定されるようになり
ます。

このような健診結果から、
脂質・血圧・血糖などメタボ
リックシンドロームの指標と
なる項目が4項目以上あては

まる方へお知らせをし、参加
者（約20名）を募って北方保
健センターにおいて「血管い
きいき教室（5回コース）」
を開催しています。

毎回、血圧・体脂肪率・血
圧を測定し、自分の状態の変
化を見ながら、運動や栄養に
関する講話や実践、動脈硬化
検診等様々な分野から、楽し
みながら生活習慣病を予防で
きるプログラムになっています。

参加者の方は同じ目標を持
つ仲間同士、お互いに刺激し
合いながらがんばられています。



現在、ケーブルワンで放送
中の「市役所だより」でシリ
ーズで生活習慣病予防講座を

お送りしています。
その中でもお伝えしますが、
運動・栄養について、すぐに
実践可能なポイントを挙げて
みたいと思います。

ひと工夫で運動量を アップするポイント！

- ① 電車やバスはなるべくひと
駅前で降りて歩く
- ② 近くの用事や買い物は、で
きるだけ徒歩ですませる
- ③ 3階までならエレベーター
でなく階段を使う
- ④ 拭き掃除、掃き掃除、風呂
掃除の回数を増やす
- ⑤ デスクワークが多い方は昼
休みに散歩する
- ⑤ 背筋を伸ばし、速歩で歩く

食べ過ぎない10の ポイント！

- ① 1日3食、規則的に食べる。
腹八分目にする
- ② 早食い、ながら食い、ま
め食いを避ける
- ③ 食器を小ぶりのものにする
- ④ よくかんで食べる
- ⑤ 副菜から先に食べる
- ⑥ 手の届きやすい場所に食べ
物を置かない
- ⑦ 深夜の飲食を控え、夕食は
就寝前の2～3時間前に済
ませる
- ⑧ 外食では、丼ものより副菜
の多くついた定食を選ぶ
- ⑨ 友人や家族と食卓を囲む

【基本健診全受診者数 3,501人】

判定	人員(%)
異常なし	204人(5.8%)
要指導	1273人(38.4%)
要医療	2024人(57.8%)

【平成18年度 武雄市住民健診(基本健診)結果より】

検査項目	異常なし (A判定)	要指導 (B判定)	要精密(C判定) 要医療(D判定)
血圧	1,414人 (40.4%)	1,705人 (48.7%)	382人 (10.9%)
総コレステロール	1,936人 (55.3%)	1,346人 (38.4%)	219人 (6.3%)
糖尿病 (空腹時血糖値・ヘモグロビンA1c)	3,305人 (94.4%)	30人 (0.9%)	166人 (4.7%)