

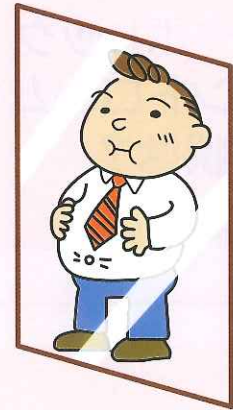
元気UP 滋賀!

平成21年度
健診テーマ

‘健康づくり’は私から!

受けよう 健診(検診)

確かめよう 自分の体



40歳から74歳のあなたは、
特定健診の対象者です。



メタボリックシンドロームってなに？ (内臓脂肪症候群)



高脂血症
高血糖
高血圧

肥満している人が、高脂血症、高血糖、高血圧など複数の症状を合わせ持っている状態のことです。

この状態が長く続くと、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こすリスクが高くなります。

メタボリックシンドロームの現状は？

わが国では、40～74歳のうち、メタボリックシンドロームが強く疑われる人が約1,070万人、また予備軍は約940万人、合計2,010万人と推定されます。

これは **男性：2人に1人**

女性：5人に1人

の割合です。

(2007年国民健康・栄養調査より)

メタボリックシンドロームを発見するためには？

自分では気がついていなかった、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予兆に気づけるため、検査を受けましょう。

また、血糖値やコレステロール値を経年的チェックにすることにより自分の体の状態が分かります。

特定健康診断を受けましょう！

対象者は、40歳から74歳のすべての方です。



特定健康診査とは？（40歳～74歳の方対象）

★目的

メタボリックシンドロームに着目した健診を受けていただき、その結果、生活習慣病の発症のリスクがあり、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートを実施します。

この健診を受けていただくことにより、生活習慣病を予防することが目的です。

★項目

質問票（服薬歴、禁煙歴等）

身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）

理学的検査（身体診察）

検尿（尿糖、尿蛋白）

血圧測定

血液検査

・脂質検査（中性脂肪 HDL コレステロール LDL コレステロール）

・血糖検査（空腹時血糖またはHbA1c）

・肝機能検査（GOT-GPT γ -GTP）

☆一定の基準の下、医師が認めた場合

心電図検査、眼底検査、貧血検査（赤血球数、ヘモグロビン量、ヘマトクリット値）

★メタボリックシンドロームの診断基準

① 腹部肥満

ウエスト周囲径： 男性 85 cm以上／女性 90 cm以上

② 高脂血症

中性脂肪：150 mg /dℓ以上
HDL コレステロール：40 mg /dℓ未満 } の一方
または両方

③ 高血圧

収縮期血圧：130 mm Hg 以上、または
拡張期血圧：85 mm Hg 以上

④ 高血糖

空腹時血糖値：110 mg /dℓ以上



※ ①の腹部肥満に加え、②～④の2つ以上にあてはまるものを、メタボリックシンドロームと診断します

特定健康診査を受診するには？

- 国民健康保険の方 ほぼ従来の住民健診と同じ方法で受けられます。
- サラリーマンご本人 職場での健康診断を受けることで、特定健診を受けたこととなります。
- サラリーマンの扶養家族
となっている配偶者等 ご加入されている医療保険の保険者が委託する医療機関等で受けることができます。

特定健康診断を受けたらどうなる？

健診



判定

- 健診結果（内臓脂肪症候群に係るリスクの数）
- 質問票（治療歴、喫煙その他生活習慣など）
- 生活習慣上の課題の有無とその内容 等

保健指導

健診受診者全員

生活習慣病についての理解を深め、自分の生活習慣を見直すきっかけとなる様々な情報が提供されます。

動機づけ支援

リスクが出現し始めた段階

生活習慣の改善の必要性を理解した上で、専門職の支援を受けながらすぐに実践できる目標を立てます。

積極的支援

リスクが重なり出した段階

生活習慣改善の目標を立てます。
↓
専門職の支援を受けながら具体的に実現可能な行動を継続します。
(3か月以上の継続)

※服薬中（高血圧、糖尿病、脂質異常症）の方は、特定保健指導の対象にはなりません。

6か月後に健康状態や生活習慣が改善されているかを確認されます。



メタボリックシンドロームへの対応は？

★食事のメタボ対策

- ・規則正しい食生活
一日3食規則正しく食事をする事により、脂肪を蓄積しやすい体質を予防します。
- ・腹八分目の食事
食べ過ぎを繰り返すと胃袋が大きくなり、メタボリックシンドロームの原因となります。
- ・よく噛んで、ゆっくり食べる
満腹感を感じるためには、20分以上必要だと言われています。また早食いは血糖値が上昇しやすくなり、脂肪が蓄積されやすくなります。
- ・夜食、間食は控える
夜食は、副交感神経の働きにより、脂肪を蓄積しやすくなります。また、間食は、一日の摂取カロリーをオーバーしないことが大切です。
- ・バランスのよい食事
炭水化物（糖質）や脂肪の摂り過ぎに注意し、食物繊維を積極的に摂るようにしましょう。



★運動のメタボ対策

- ・積極的に体を動かす
日常生活の中で、積極的に体を動かす工夫をしましょう。
(・自動車や自転車を使わず歩く ・通勤時に1駅前で降りて歩く)
(・歩く場合は早歩きにする ・休日は外に出て散歩する)
- ・有酸素運動を行う
軽めの有酸素運動（ウォーキング、軽いジョギング、サイクリング、水泳）がおすすめです。
- ・無酸素運動（筋トレ）を行う
筋肉を鍛え、筋肉量を増やすことで基礎代謝がアップし、太りにくい体になります。
(スクワット、腕立て伏せなどがおすすめです。)
- ・健康づくりのための運動指針（エクササイズガイド 2006）



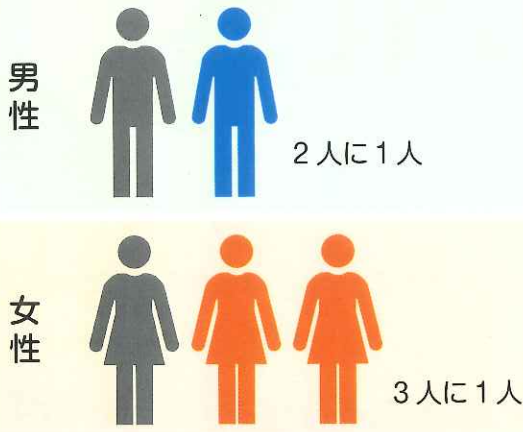
★生活習慣のメタボ対策

- ・規則正しい生活
- ・禁煙
喫煙は、内臓脂肪の蓄積を促進します。また、動脈硬化を進行させ、脳卒中や虚血性心疾患などのリスクを高めます。
- ・適量の飲酒
適量のお酒には、HDL（善玉）コレステロールを増加させ、動脈硬化や糖尿病を防ぐ働きがあるアディポネクチンを増加させます。しかし、過剰な飲酒は、メタボリックシンドロームの一因となります。
(一日に日本酒換算約一合程度とし、週に2日間の休肝日を入れましょう)



がんの現状

生涯でがん罹患する確率



累積がん罹患リスク

- 64歳までにがん罹患する確率は、
男性 11%、女性 11%
 - 74歳までにがん罹患する確率は、
男性 26%、女性 19%
 - 生涯でがん罹患する確率は、
男性 49% (2人に1人)
女性 37% (3人に1人)
- (国立がんセンターがん対策情報センター)

がんの予防対策には、がんの発生を防ぐ「第一次予防」と早期発見・早期治療の「第二次予防」があります。第一次予防は、日頃の生活習慣から、がんの原因となるものを遠ざけるようにすることです。特に食生活に関係する項目が多いですね。

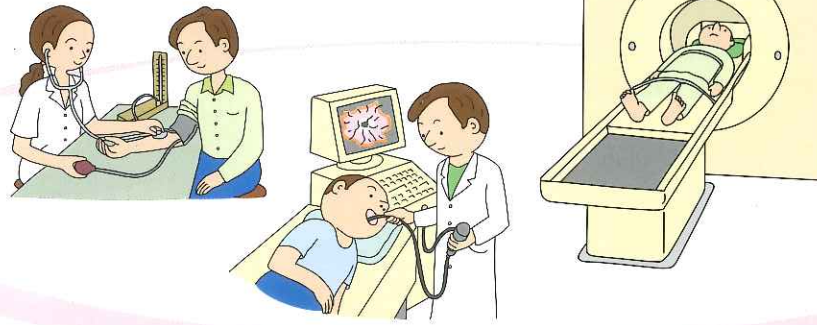


がん予防の10か条 (世界がん研究基金)

- ① **肥満** 標準体重の維持。 → **ゴール** BMIは21～23の範囲に。
- ② **運動** 毎日少なくとも30分の運動。
- ③ **体重を増やす飲食物** 高エネルギーの食べ物、飲み物を避ける。
水、茶、無糖コーヒーが推奨される。
- ④ **植物性食品** 毎日400g以上の野菜や果物と、全粒穀物と豆を食べる。
→ **ゴール** 毎日少なくとも600gの野菜や果物、25gの食物繊維を食べる。
- ⑤ **動物性食品** 赤肉は週500g以下に。 → **ゴール** 赤肉は週300g以下に。
- ⑥ **アルコール** 男性1日2杯、女性は1日1杯まで。
- ⑦ **保存、調理** 塩辛い食べ物を避ける。塩分摂取量を1日6g以下に。
カビのある穀物や豆を避ける。
→ **ゴール** 塩分摂取量を1日5g以下に。
- ⑧ **サプリメント** ガン予防のためにサプリメントに頼らない。
→ **ゴール** サプリメントなしで栄養が満たせる。
- ⑨ **母乳哺乳** 6か月、母乳哺乳をする。(母親を乳ガンから、子どもを肥満や病気から守る。)
- ⑩ **がん治療後** がん治療を行ったなら、栄養、体重、運動について専門家の指導を受ける。



がん対策の推進



- 胃がん検診
- 肺がん検診
- 大腸がん検診
- 子宮がん検診
- 乳がん検診

支える体制

がん診療連携拠点病院

国の指定するがん診療連携拠点病院とともに、県独自のがん診療拠点病院制度を設けています（国指定と合わせて6病院）。

拠点病院の役割

- ・ 専門的ながん医療の提供等
- ・ 地域のがん医療連携体制の構築
- ・ 情報提供、相談支援の実施

在宅医療の推進

患者さんの意向を踏まえて、住み慣れた家庭や地域での療養を選択できるようにサポートしていきます。

緩和ケアの推進

「緩和ケア」とは、疾患の早期から、痛みや身体症状のコントロール、心のケアも同時に行い、患者さん本人やご家族の生活の質（QOL）を総合的に高めることを目的とするものです。

もし、「がん検診」でがんを発見されたとしても、早期に治療すれば、元気なあなたを取り戻すことができます。

「がんが見つかったらどうしよう」と心配せず、積極的に「がん検診」を受けましょう。胃がん、大腸がん、肺がん検診は毎年、乳がん、子宮がんは2年に1回の検診が推奨されています。

「がんを知り、がんと向き合い、がんに負けることのない社会の実現」

に向けて取り組んでいきましょう。

おしらせ

県民の皆さまの健康づくりに役立つ情報が満載されています。ホームページにアクセスしてください。

健康づくり県民会議ホームページ

<http://www.pref.shiga.jp/e/kenko-t/kenkai/index.html>

県民の皆さんの健康づくりを応援します。

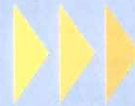
滋賀県健康づくり 県民会議



ホームページの主な内容

滋賀県健康づくり県民会議とは

- こんな活動をしています
- 県民会議規約
- 加入申込書 etc.



「栄養」「運動」「休養」「健診」「生きがい」の健康づくり5本柱を中心に、機関誌「元気UP滋賀!」の発行をはじめ、健康づくり講演会の開催、各種印刷物の作成など健康づくりに関する様々な情報提供を行っています。

制作物のご案内

- 見直そう、生活習慣。考えよう、あなたの健康。1に運動2に食事しっかり禁煙
- 見直そう!あなたの運動。あなたの食事。
- 食事バランスガイドってなに?
- たばこと健康
- 健康づくりのための運動指針エクササイズガイド 2006 etc.

栄養成分表示をしているお店

- 栄養成分表示ってなに?
- 健康づくりのお手伝い
栄養成分表示のお店

今日から楽しく運動習慣を!

- 「今日から楽しく運動習慣!」
- 目指せ1日1万歩!
- 食事バランスが崩れがちなあなたの問題習慣をチェック! etc.



滋賀県健康づくり県民会議

事務局：滋賀県健康福祉部健康推進課内

〒520-8577 大津市京町四丁目1-1 TEL: 077 (528) 3616 FAX: 077 (528) 4857