



健診受診でメタボ予防

4月から今年度の特定健診が始まります。特定健診とは、メタボリックシンドローム（以下メタボといいます）の予防と改善を目的とした健診です。

■ メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪の蓄積に加えて「高血圧」「高血糖」「高脂血」が2つ以上該当した状態を指します。これは動脈硬化の危険因子が重なった状態であり、**心臓病や脳卒中のリスクが高まります**。

【メタボリックシンドロームの診断基準】

ウエスト周囲径（腹囲）

男性：85cm以上 女性：90cm以上



2項目以上該当でメタボリックシンドローム、1項目該当でメタボリックシンドローム予備軍

高血圧

収縮期血圧：130mmHg以上
または
拡張期血圧：85mmHg以上

高血糖

空腹時血糖：110mg/dl以上

高脂血

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

令和3年度に健診を受診された当国保組合被保険者のうち、**メタボまたはメタボ予備軍に該当された方は33.1%**でした。

【当国保組合令和3年度健診結果分析より】

■ メタボリックシンドロームの予防と改善

内臓脂肪は、消費するエネルギーよりも供給するエネルギーが多くなると蓄積されるので、**日頃の食事や運動習慣を見直すことが大切です**。また、喫煙は動脈硬化を促進するため、**禁煙**を心がけましょう。

■ 健診受診で定期的な身体のチェックを

健診を受診することで、メタボや生活習慣病のリスクを早期に発見することができます。年に1回は健診を受診して自分の身体をチェックすることが、健康への第一歩です。

当国保組合では、40歳から74歳の方を対象に**支部主催の特定健診**を主体として行っており、**無料**で受けることができます。結果に応じて**特定保健指導**を受けることもできます。詳しくは所属されている支部へお問い合わせください。

16歳から74歳の方で特定健診以外の健診を受診される方は、**人間ドック等補助金制度**をご利用いただけます。

[特定健診や補助金制度について、詳しくはこちらをご確認ください。](#)

【引用・参考】

- 1) [メタボリックシンドローム（メタボ）とは？ e-ヘルスネット 厚生労働省](#)
- 2) [メタボリックシンドロームの診断基準 e-ヘルスネット 厚生労働省](#)

