（発　行）五島保健所地域・職域連携推進協議会　（事務局・問合せ先）長崎県五島保健所　TEL（0959）72-3125

ごとう健康づくりニュース

R7年夏号

ごとう健康づくりニュースは、発行元である地域・職域連携推進協議会の構成委員に執筆いただき、地域で活動される委員の皆様だからこそお届けできる健康づくり情報の提供を行っています。

R7 年夏号は、五島市国保健康政策課さんにご協力いただきました。

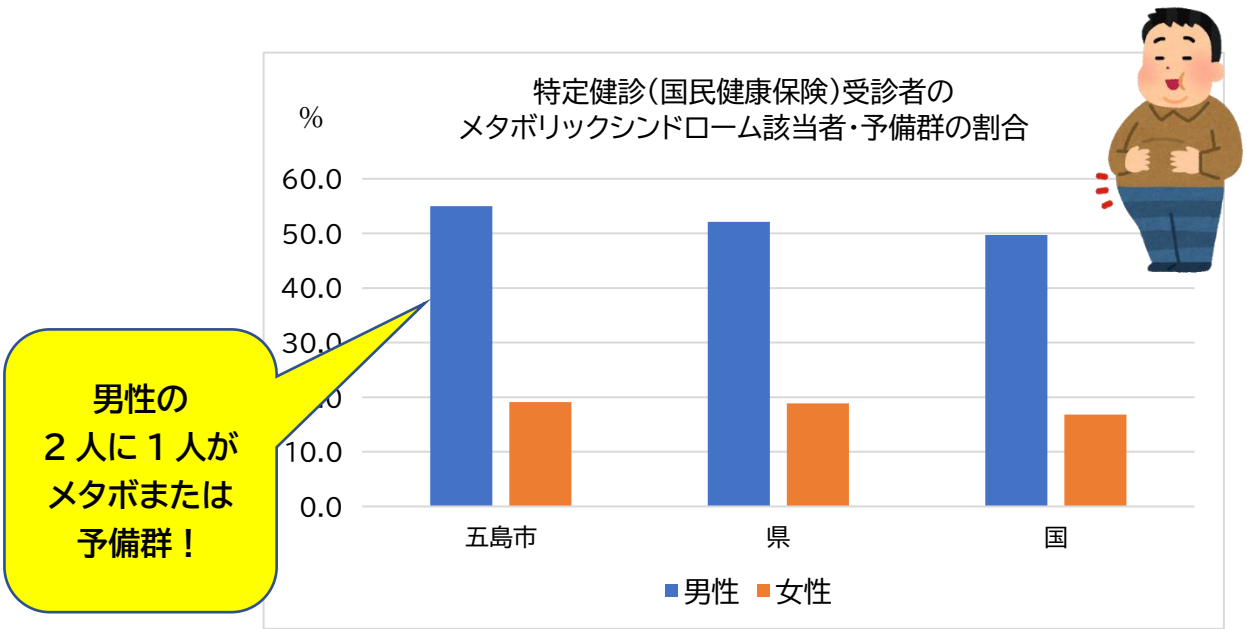
メタボリックシンドロームを予防しましょう！

～最近、お腹まわりがきつくなっていませんか？～

メタボリックシンドロームとは

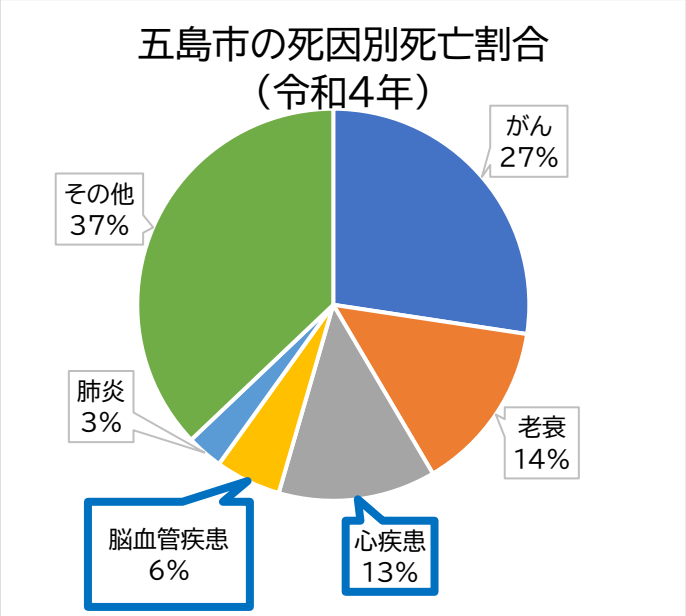
お腹の内臓まわりに脂肪が蓄積する「内臓肥満型肥満」と、高血糖、血圧高値、脂質異常の状態を複数あわせもつ状態をメタボリックシンドロームといいます。

メタボリックシンドロームは、厚生労働省の令和元年国民健康・栄養調査では、働き盛りの 30 歳以降で徐々に増え始め、40 歳以上の男性では 2 人に 1 人以上が該当するという結果が報告されています。また、令和 5 年度特定健診（国民健康保険）でも、五島市、県、国ともに男性では約2人に1人がメタボリックシンドローム該当者または予備群となっています。生活習慣病増加の要因と考えられます。



メタボリックシンドロームはなぜこわい？

メタボリックシンドロームは自覚症状が少なく、血圧や血糖値、血中脂質などの検査値は、それほど悪くないことが少なくありません。そのため、つい放置してしまいがちです。しかし、メタボリックシンドロームの状態をそのままにしておくと、動脈硬化が年齢相応よりも早く進行します。その結果、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる病気になったり、後遺症が残ったりする危険性が高くなります。



五島市の令和4年の死因別死亡割合の１位は「がん」ですが、メタボリックシンドロームに関連する「心臓病」、「脳血管疾患」を併せると全体の約20%を占めている状況です。

まずは、運動習慣と食習慣を振り返ってみましょう

<u>身体活動・運動</u>

- □ １回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週２日以上の頻度で１年以上継続して実施できていない。
- □ 歩行又は同等の身体活動を１日１時間以上実施できていない。
- □ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が遅い。
- □ 階段よりエレベーターを使うなど、意識的に体を動かすことができていない。
- □ １日の中で座っている時間が長い。

<u>食事</u>

- □ 人と比較して食べる速度が速い。
- □ 就寝前の２時間以内に夕食をとることが週３回以上ある。
- □ 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している。
- □ 朝食を抜くことが週に3回以上ある。
- □ 1日の食事時間が決まっていない。
- □ 食事バランスを考えて食べていない。
- □ 食塩の多い食品や味付けの濃い料理を毎日食べている。
- □ 外食、惣菜、市販の弁当を習慣的に食べている。



チェックした項目は生活習慣改善のポイントです。
ひとつずつチェックを外せるように、
取り組みやすい項目から改善しましょう！

特定健診・特定保健指導を受けましょう！

「特定健診」はメタボリックシンドロームに着目した健診です。生活習慣病のリスクを早期に発見し、その結果を踏まえて運動習慣や食生活、喫煙といった生活習慣病を見直すための「特定保健指導」を行うことで、内臓脂肪を減少させ、生活習慣病の予防・改善につなげるものです。

自分自身の健康状態を把握することが、生活習慣病のリスクの早期発見・早期対策に重要です。1年に１度、特定健診を受けましょう！

「Let‘s あつコン！」

（血圧をコントロールしよう！）

あなたの職場や団体に出向きます！！



五島市民の健康寿命や平均寿命が短い大きな原因は「高血圧」。「高血圧くらい・・」と軽く考えていると大変なことに。
五島市民の死因の上位である、心筋梗塞や脳卒中は予防できます！
自分のため、大切な家族のため、今すぐにできることを楽しく学びませんか？

【内容】
- **クイズをしながら楽しく学ぶ**
- **からだスッキリ体操**
- **楽しい健康チェック　等**

3人以上の集まりで申込OK



★教室の時間や内容は、柔軟に対応させていただきます。

無料です！
お気軽にお申込み下さい。

申込先　五島市国保健康政策課　健康づくり班
TEL　　0959－76－3725　またはこちら➡