

ご存知ですか？
あなたに忍び寄る

メタボリックシンドローム

生活習慣病予防のキーワードとして注目されている「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」とは、お腹まわりが太くなる「りんご型肥満」の人が、軽症でも「高脂血症」、「高血圧症」、「糖尿病」を2つ以上もっている状態をいいます。一つひとつの症状が軽症でも、危険因子を複数併せ持つことによって動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中など死に至る重大な病気を引き起こす割合が、内臓脂肪の少ない方の何倍もの危険があると言われています。

寝たきりになった原因の第1位は「脳卒中」であり、「メタボリックシンドローム予防＝介護予防」にもつながります。

○メタボリックシンドロームの診断基準

①に加えて②～④のうち2つ以上当てはまる人はメタボリックシンドロームと診断されます。
※男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドローム（予備軍も含め）と言われています※

必須項目
①腹囲（へそ回り）
男性 85 cm以上
女性 90 cm以上 の人

- ②高脂血症 中性脂肪 150 mg / dℓ以上または HDL（善玉）コレステロール 40 mg / dℓ未満
- ③血圧 収縮期血圧（最高血圧）130mmHg 以上または 拡張期血圧（最低血圧）85mmHg 以上
- ④血糖値 空腹時血糖値 110 mg / dℓ以上

②滑川市の取り組み

寝たきりや要介護状態にならないで生活できる期間である「健康寿命」の延伸を大目標とした「なめりかわヘルスアップ21推進計画」に沿って、中壮年の働き盛りの健康管理に焦点を当てた健康づくり活動を、市内の企業や事業所などと連携しながら取り組んでいます。

事業の開催は、広報なめりかわで随時ご案内しています。お気軽にご参加ください。

健康相談・健康教室

健康診断で、糖尿病・高血圧・高脂血症などの結果が出た方を対象に、生活習慣を見直し、症状の改善につながるため各種健康相談・教室を開催しています。



男子専科料理教室

中壮年の男性を対象に、食生活の改善から生活習慣病予防の意識高揚、啓発を図るため、料理実習体験を実施しています。就労者にも参加しやすいよう夜間に開催しています。



各企業・事業所での出前健康教室

各企業・事業所からの依頼のもと、昼休みを使って「こころの健康についての講義」「腰痛予防リラックス体操」「個別禁煙教室」などの健康教室を実施しています。



なめりかわ市民フォーラムでの啓発・普及

滑川市医師会と共催で、地域に根ざした健康づくりを目指し、「なめりかわ市民フォーラム」を開催しています。今年は「メタボリックシンドローム」をテーマとして開催します。開催日 11月4日(土)



問合せ先 市民健康センター（☎475-8011）

元気で長生き！ めざそう！ 健診結果を活かした健やか熟年！

①滑川市民の健康状況

滑川市における死因順位は、第1位がん、第2位心臓病、第3位脳卒中となっています。

平成16年では、全死亡307人のうち「がん」「脳卒中」「心臓病」の3大生活習慣病による死亡者数が182人で総死亡者に占める割合が約60%と大部分を占めています。（*富山県、全国ともほぼ同じ割合）

がんの部位は、男性は胃・肺・肝臓、女性は大腸・肺・肝臓が上位を占めています。

平成16年 主要疾病の死亡数と死亡率

死因	富山県		滑川市	
	死亡数(人) 総数 10,396	死亡率 (人口10万対)	死亡数(人) 総数 307	死亡率 (人口10万対)
がん	3,125	282.3	88	260.6
脳卒中	1,414	127.7	45	133.3
心臓病	1,356	122.5	49	145.1

資料：富山県厚生部医務課「人口動態統計」

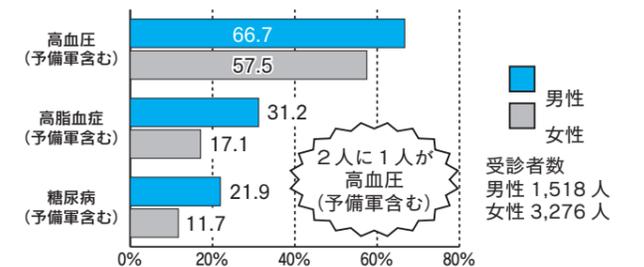
平成16年 総死亡に占める主要死因の割合(滑川市)



健康診査の結果から

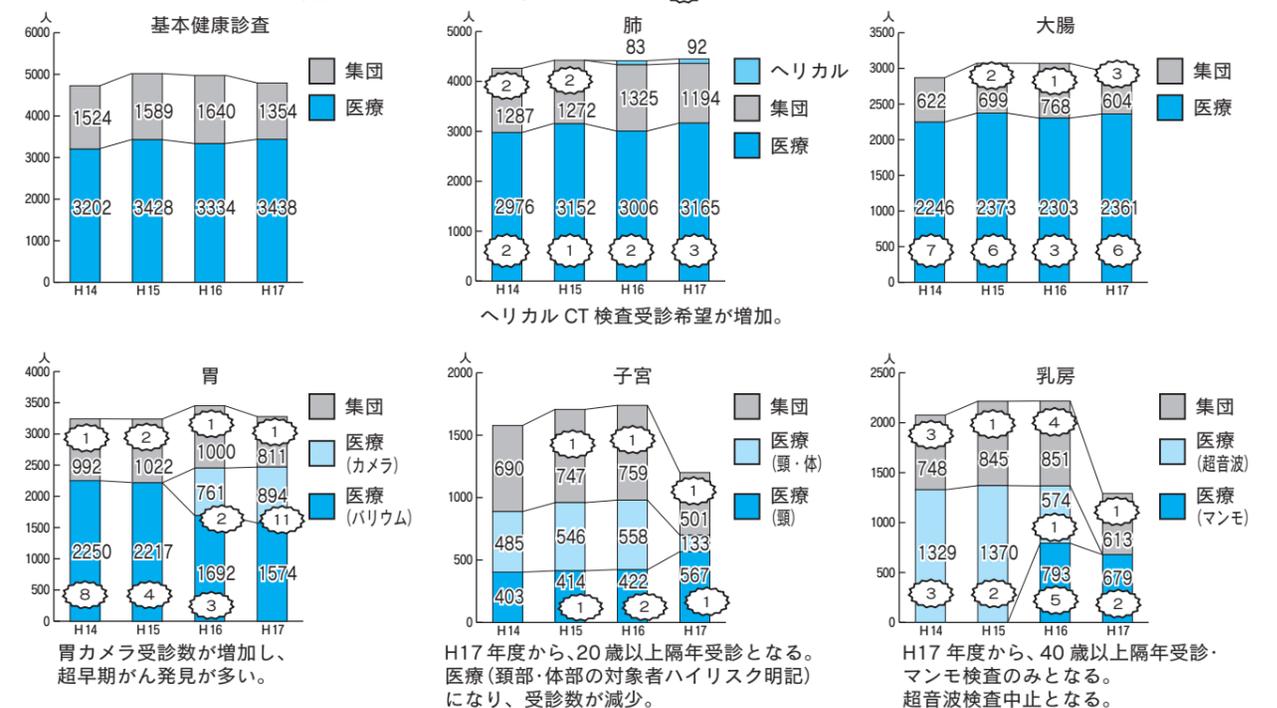
滑川市では各地区公民館などでの集団検診のほか、医療機関でも健康診査を実施しています。また、より精度の高い検診体制の整備として、マンモグラフィ（乳がん）、胃カメラ（胃がん）、ヘリカルCT（肺がん）を導入し、実施しています。

滑川市基本健康診査の結果（平成17年度）



滑川市健康診査受診数の推移（集団・医療 がん発見）

全体的に医療機関受診者数が増えている傾向です。○ = がん発見数



ヘリカルCT検査受診希望が増加。

胃カメラ受診数が増加し、超早期がん発見が多い。

H17年度から、20歳以上隔年受診となる。医療（頸部・体部の対象者ハイリスク明記）になり、受診数が減少。

H17年度から、40歳以上隔年受診・マンモ検査のみとなる。超音波検査中止となる。