

しのびよる生活習慣病、あなたは大丈夫ですか

## 市民の健康状態の傾向が見えてきました

平成20年度から開始となった特定健診。みなさんは職場や市の健診等で受診しましたか。今回は、昨年の特定健診結果がまとまり、飯山市民の健康状態の傾向が見えてきたので報告します。  
(今回お知らせする結果は、平成20年度に実施した飯山市民国民健康保険加入者が対象の特定健診の結果に基づいています)

### 飯山市と長野県「メタボ度」の比較

判定項目	長野県	飯山市
メタボリックシンドローム	18.0%	10.9%
メタボリックシンドローム予備群	15.9%	11.8%
メタボ・予備群の計	33.9%	22.7%

**飯山市民の「メタボ度」は?**  
近年話題のメタボリックシンドローム。特定健診でもメタボ健診が行われています。昨年の特定健診の結果を見ると、メタボリックシンドロームと判定された方は特定健診受診者中10・9%、メタボリックシンドローム予備群と判定された方は11・8%でした。この結果は、19年度の長野県状況と比較すると低い割合ですが、生活習慣病はこのメタボリックシンドロームに起因する場合があります。と言われているため、メタボおよび予備群の方は改善するための生活習慣の見直しが必要です。

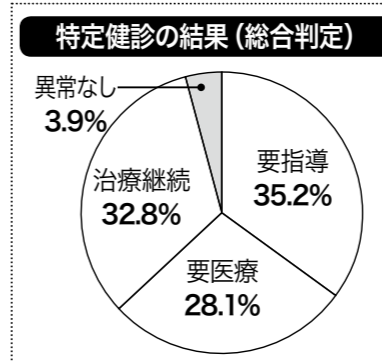
### 特定保健指導をご活用ください

特定健診と同時に開始となったのが特定保健指導です。これまでも市では結果相談会を開催し健診結果の説明や生活アドバイスを行ってきました。しかし、今まで以上に1人1人の生活習慣に注目し一緒に目標を立て、メタボ予防や改善、生活習慣病予防のために支援するのが特定保健指導です。メタボや予備群の方で特定保健指導の対象となつた方はぜひ一緒に生活習慣を振り返ってみませんか。

### 自覚症状のみの判断は禁物

自覚症状だけで健康状態を判断するのは間違いです。健診は、自覚症状が出る前に体で起こっていることを知り、病気になるいよう前に、また、病気を発見し早期に治療することが目的です。今年度の市の健診申し込みは既に回収済みですが、これから申し込むことも可能です。受診を希望される方は、保健福祉課健康増進係(☎023111内線181,182)までご連絡ください。

**受診者の6割が「医療が必要」という結果に**  
20年度の市が実施した特定健診(国保に加入している40〜74歳の方、1222人が受診)の総合判定を見ると、「異常なし」の方はたった3.9%となりました。最も多いのが、医師・保健師・管理栄養士等からの保健指導が必要な「要指導」で約35%、「要医療・治療継続」を合わせた、受診者の6割の人が医療が必要と判定されたこととなります。



**ヘモグロビンA1cと悪玉コレステロールに要注意**  
40代〜70代の男女ともに、基準値を超えていた割合の最も多い健診項目がヘモグロビンA1cで、次いでLDLコレステロール(悪玉コレステロール)でした。

順位	項目名	割合
男性	① ヘモグロビンA1c	76%
	② LDLコレステロール	48%
	③ 腹囲	42%
女性	① ヘモグロビンA1c	82%
	② LDLコレステロール	56%
	③ 拡張期血圧	35%

**■ヘモグロビンA1c**  
血液中のヘモグロビンにブドウ糖が結合したもので、過去1〜3ヵ月間の血糖の状態を反映します。この値が高いからと言って一概に糖尿病とは言えませんが、食生活・運動習慣を見直す必要があります。好きなものだけ食べる、いつもお腹いっぱい食べる、近所でも車に乗っていく…思い当たるものはありますか?

**■LDLコレステロール(悪玉コレステロール)**  
肝臓で合成されたコレステロールを全身に運ぶ働きをし、増えすぎると動脈硬化を促進すると言われています。これとは正反対の働きをするHDLコレステロールは善玉コレステロールと呼ばれ、血管壁に付着したコレステロールを肝臓に戻す働きがあります。



ヘモグロビンA1c、LDLコレステロール値が基準値を超えているという事は、動脈硬化を引き起こす原因となります。また、これらのように基準値を超えた健診項目が複数重なり合うほど血管を傷める危険性が高まり、動脈硬化を進行させ

ます。食生活・運動習慣・遺伝等様々な原因が考えられますが、もう一度自分の生活を見直してみよう。生活習慣見直しのポイントは・・・特に、腹囲が基準値を超えている人は内臓脂肪の蓄積が疑われます。内臓脂肪はお腹の中にある脂肪細胞の集まりで、様々な物質を分泌し、中性脂肪や血糖値を上げたり、血栓を作りやすくするなどの状態を引き起こすことがわかってきました。健康のため、まず腹囲を減らすことを目標にしてみよう。(腹囲を1センチ減らすには体重を1キロ減らしましょう)

## 最近カラダ動かしていますか？ おなか周りは大丈夫？ 血液サラサラ&筋力アップ教室 参加者募集

血液サラサラ&筋力アップ教室は、個人の体力測定を行い、その人に合った効果的なトレーニング方法、理学療法士による個別指導、食事アドバイスや生活アドバイスをを行い、一人ひとりの目標達成に向け専門スタッフが支援します。また自宅でもできる運動メニューを紹介し、運動習慣を身につけていただくこともできます。

今年度は新たにヨガ、座ろピクスを取り入れ、昨年度以上に内容を充実しました。生活習慣病を予防するためにも、ぜひご参加ください。

なお定員は各コース12名となっていますので、お早めにお申し込みください。

**★新メニューも登場★**  
今年度から新たに「座ろピクス」(座ったままで行うエアロピクス)、「ヨガ」、「食事日記」などを取り入れます。

**お申し込み・お問い合わせ**  
市役所保健福祉課 健康増進係  
☎62-3111 内線182 FAX 62-3127  
(協力) 飯山赤十字病院 理学療法士

**■対象者** 飯山市在住の18歳以上の方  
(ただし現在病気等治療中の方、過去に治療歴のある方は参加できない場合があります)

**■場所** 飯山市保健センター

**■開催時期・時間**

- ① **Aグループ (59歳以下)**  
6月上旬〜9月中旬、毎週火曜 午後7時〜8時30分
- ② **Bグループ (59歳以下)**  
11月上旬〜3月上旬、毎週火曜 午後7時〜8時30分
- ③ **Cグループ (おおむね75歳未満の方)**  
6月中旬〜9月下旬、  
毎週火曜 午前9時30分〜11時30分
- ④ **Dグループ (おおむね75歳未満の方)**  
11月下旬〜3月中旬、  
毎週火曜 午前9時30分〜11時30分

**■メニュー**  
トレーニングマシンによる下肢筋力アップ、エルゴメーターによる有酸素運動、セラバンド・セラボール・やわらかボール等による運動、血液検査、体調チェック(血圧測定等)、ストレッチ、ウォーキング、生活・栄養アドバイスなど(理学療法士、健康運動指導士、管理栄養士、保健師が指導)、座ろピクス、ヨガ

**■参加費** 6000円(血液検査料・保険料・セラバンド・やわらかボール代含む)

**■申込方法**  
保健福祉課にある申込書にご記入の上、郵送またはファクスでお申し込みください。(電話でのお申し込みも可能です)