

# 健診の数値が教えてくれること

皆さんは毎年の健診結果を把握していますか？健診はからだの異常を見つけるだけでなく、将来的な発病リスクを見つけだすことも、大きな目的としています。日野町の皆さんの特定健診の結果を分析すると、日野町の健康課題の特徴が見えてきました。

## 日野町の健康課題

1. 年齢が上がるに伴い、高血圧の人が多い。
2. 74歳以下の男性のメタボリックシンドローム該当者が多い。予備群が男女ともに多い。  
(鳥取県保険者協議会作成資料より)

## メタボリックシンドロームって何？

内臓脂肪の蓄積により、高血圧、高血糖、脂質異常などのリスクが重複している状態を「メタボリックシンドローム（通称：メタボ）」といいます。メタボの状態が続くと、さまざまな生活習慣病を引き起こします。さらに深刻なのは、動脈硬化が急速に進み、血管がつまったりやぶれたりするため、心臓病や脳卒中、糖尿病に脂肪肝などの病気を引き起こしやすくなります。

今回は、  
メタボリック  
シンドローム  
に着目！



## メタボリックシンドロームの判定基準

### 必須

#### 【腹囲】

男性 85 cm以上  
女性 90 cm以上



### 次の2つ以上に該当

高血圧 最大血圧 130mmHg 以上かつ / または最小血圧 85 mm Hg 以上  
 高血糖 空腹時血糖値が 110 mg /dl 以上または HgbA1c が 6.0 以上  
 脂質異常 中性脂肪 150 mg /dl 以上かつ / または HDL コレステロール 40mg/dl 未満

## 体重の変動でわかるメタボのリスク

Q1.20歳のときに比べて体重は10kg以上増えている

はい ・ いいえ

Q2. この1年間で体重が3kg増えた

はい ・ いいえ

日々余った摂取エネルギーが蓄えられてできたのが、過剰な内臓脂肪です。上記の問いのうち一つでも「はい」に○がついた人は、メタボの危険があります。



Q. もしかしてメタボかも？  
どうすればメタボを改善できる？



A. 実は内臓脂肪を減らすだけ、つまり体重を減らすことで、メタボは解消できます！  
内臓脂肪はつきやすいですが、落としやすいという特徴があります。



## 今日から実践！

### さあ！減量をはじめてみよう！

1か月に1kg減らすくらいのペースで、構えずに気軽にできることから1つずつはじめてみませんか？

### 1. 毎日体重計に乗る・記録をする

自分のからだを知ることが大切です。食べすぎの防止にもなります。体重を記録することで、結果が目に見えて、やる気アップにつながります。

### 2. 毎日の習慣改善プランから3つほど選んで実践しましょう。



できることから少しずつ、毎日継続することが大切です。

#### 毎日の生活改善プラン(参考例)

テレビを見ながらストレッチ	大皿から取り分けず1人分ずつ盛り付ける	間食を減らす
ラジオ体操をする	外食は単品よりも定食にする	腹八分目を心がける(おかわりはしない)
車を駐車場に停めるときは入口から遠いところに停める	ひと口食べたらず 20回以上噛む	3階までなら階段を利用する
ウォーキングをする	空腹時に買い物に行かない	休肝日を設ける

※上記はあくまで一例です。そのほかの参考例を知りたい人、体重の記録表が欲しい人など、詳しくは町健康福祉センター(電話 72-1852)までご連絡ください

商品券をもらって

# いきいき百歳体操 をがんばろう!!



## 日野町健康づくり商品券

地域で「いきいき百歳体操」をしている参加者の健康づくりを応援するために、「日野町健康づくり商品券」を発行します。

この機会に、皆さんの地域でもいきいき百歳体操を始めてみませんか？多くの皆さまのご参加、お待ちしております。

**対象** 「いきいき百歳体操」をおおむね週1回以上実施している団体

**内容** いきいき百歳体操参加者1人につき1,000円分の日野町商工会の商品券を、申請時の参加人数分発行します。  
例：5人参加⇒5,000円分  
10人参加⇒10,000円分

**商品券使用期間**

令和2年12月31日まで

**手続きの流れ**



商品券はこんなことに使えます

百歳体操に関わるものならなんでもOK!

例えば：  
百歳体操後の茶話会での  
お茶代・お菓子代など



体操中に音楽を聴く  
ためのプレイヤーが  
欲しい!

コーヒーでも  
飲んで休憩を

体操で使うイスを  
新しくしたい!



申請書と参加者名簿を  
役場健康福祉課に提出

商品券を使って百歳体操  
に役立てよう!

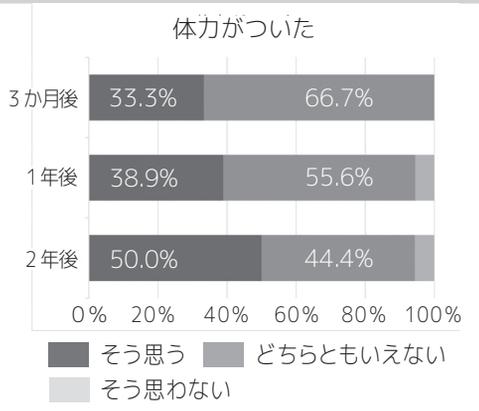
実施報告書を役場健康福祉  
課に提出(〆切11月16日)

そもそも  
**いきいき百歳体操**  
ってどんなもの?

### いきいき百歳体操アンケート結果 (令和2年1月)

いきいき百歳体操をしてどう思いますか?

多かった回答の設問と割合



設問	割合
これからも続けたい	94.4%
人と話す回数が増えた	66.7%
気持ちが明るくなった	55.6%
友人・知人ができた	55.6%
以前より外出回数が増えた	55.6%
食事がおいしくなった	55.6%

いきいき百歳体操を始める

- 継続することで、健康面、精神面ともに効果があります。
- 他者との交流が習慣となり、集いの場ができます。

**Q.** これからいきいき百歳体操を始めたいけどどうすればいい?  
**A.** まずは説明に伺います! 町地域包括支援センターまでご連絡ください。お待ちしております♪

▲ほとんどの人が肯定的な答えをしています。

問合せ先 / 町地域包括支援センター (電話 72-0339)