



特集

脱！メタボ

内臓に脂肪がたまり、放っておくと^{しんきんこうそく}心筋梗塞や^{のうこうそく}脳梗塞などの病気になる恐れがあるといわれるメタボリックシンドローム。生活習慣を変えて、内臓脂肪を燃やす努力をすることが、改善の早道です。

まずは、町で行っている特定健康診査を受けて、自分の体について知り、関心を持つことから始めませんか。町では、国民健康保険ご加入の年度内に40歳から74歳になる人を対象として、メタボリックシンドロームに着目した健診（特定健康診査・特定保健指導）を行っています。

今回は、メタボリックシンドロームについて特集します。

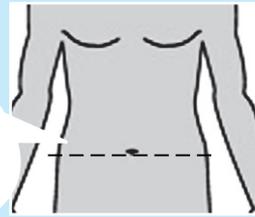
あなたは大丈夫ですか？ メタボリックシンドローム傾向チェック！

腹囲の測り方

チェック
1

腹囲が
男性：85cm以上
女性：90cm以上

ウエスト位置ではなく、おへその高さで測ります。



はい

いいえ

チェック
2

- 血圧 最高血圧：130mm Hg 以上
最低血圧：85mm Hg 以上
- 血液 中性脂肪：150mg/dℓ以上
脂質 HDL コレステロール：40mg/dℓ未満
- 血糖 空腹時血糖値：110mg/dℓ以上

メタボリックシンドロームの可能性は低いです。このままの体型を維持しましょう。

2項目以上あてはまる

0～1項目あてはまる

あなたはメタボリックシンドロームです

あなたはメタボリックシンドローム予備軍です

メタボリックシンドロームとは？

肥満には、皮膚の下に脂肪がたまるタイプと内臓の周囲に脂肪がたまるタイプがあります。メタボリックシンドロームは、内臓の周囲に脂肪がたまるタイプの肥満に加えて、血圧や中性脂肪、血糖値のうち2項目以上がやや高い状態のことをいいます。

放置しておく危険なメタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームには、とくに自覚症状がないため、血圧や中性脂肪、血糖値が多少高めても「まだ大丈夫」と思いがちです。しかし、軽度の異常でもこれらの症状が重なるとう動脈硬化が促進され、心臓病（狭心症や心筋梗塞など）や脳卒中（脳梗塞や脳出血など）、といった命にかかわる病気を引き起こしたり、血糖の代謝異常を引き起こして糖尿病などを発症する危険性を高めます。

脱！メタボは生活習慣の見直しから

放置しておく危険なメタボリックシンドローム。あなたは、大丈夫でしょうか。上の表を使ってメタボリックシンドロームに該

当するか、自分の傾向を調べてみましょう。

その結果メタボリックシンドロームとわかった人は、生活習慣の改善を、そうでなかった人もこれを機にもう一度生活習慣を見直してみませんか。

内臓脂肪は、たまりやすく減りやすいという特徴がありますので、日ごろの生活習慣を見直して、メタボリックシンドロームを解消しましょう。

なお、最近、健診を受けていない人は、左の表にあるBMIという指標を利用して、肥満の程度を調べてみてください。

BMI（ボディ・マス・インデックス）の計算式

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

※18.5未満で「やせ」、18.5以上25.0未満で「標準」25.0以上で「肥満」と判定されます（理想体重は、BMI22.0）。

（計算例）

体重75.0kgで、身長1.70mの人のBMIは $75.0 \div 1.70 \div 1.70 = 25.95$ となり、「肥満」と判定されます。

※この指標は、肥満の程度を判定するものでメタボリックシンドロームを判定するものではありません。

恐ろしい病気につながる メタボリックシンドローム ~Uさんの場合~



※この写真はイメージです。

若山にお住まいのUさんは、昨年6月に町の健診を受診しました。検査結果は、中性脂肪が300mg/dlを超える状態で、すぐに精密検査を受けるよう指導されました。

これまでの生活習慣

以前から、焼肉、から揚げ、天ぷらなど、油っこいものが好きで、毎晩、ビールと日本酒2合ほどを飲んでいました。また、運動も4年前にゴルフをやめてからは、全くしていませんでした。身長158センチメートル、体重67キログラム、おへそ周りのウエストは、94センチありました。体調は、いつもだるく重いうえに、膝の痛みもありました。

Uさんは、当時の生活習慣を変えずにいたら、今ごろ、糖尿病や脳梗塞などを発症し、取り返しのつかないことになっていたかもしれないと振り返ります。

生活習慣を変えることにチャレンジ

高カロリーの食事を摂取し、運動をしない生活を続けていたUさんのウエストはどんどん大きくなり、ついに自宅には、履けるズボンがなくなっていました。これをきっかけに、生活習慣改善に取り組みました。まず、食事の改善を始めました。

妻には、低カロリーの食事を作ってもらいたいと伝え、メニューを変えました。朝は、白米に魚、味噌汁。昼は食パン1枚とバナナ1本。夜は、白米は食べず、魚、豆腐、生野菜を主とした食事に変えました。晩酌も焼酎に変更し、天ぷらも衣を取って食べるようにしました。

ウォーキングも始めました。「はじめの3日から7日間くらいは、息が切れてとても苦しかった。でも、体が慣れてくるにしたがって、汗をかくことに爽快感を感じるようになった」といいます。30分程度から始めて、徐々に歩く時間を増やしていき、現在では、独自に5コースを設定して週3日程度、2時間から3時間かけてウォーキングを続けています。

中性脂肪が改善

先日、人間ドックを受検しましたが、結果は、中性脂肪が半分になりました。Uさんは、「体重や体型に大きな変化はないけれど、膝の痛みも無くなり、体がとても軽くなった」といいます。医師からもこのままの状態を継続するようにいわれているそうです。なお、生活習慣を改善する秘訣は、「自分の体調に合わせて、無理をせずに、継続することです」と話してくれました。



保健師の栗原、戸野倉です

4月から特定健康診査（メタボ健診）がスタート

各医療保険者が40歳から74歳の人を対象に「特定健康診査・特定保健指導」を行うことが今年の4月から義務づけられました。特定健康診査（メタボ健診）は、自覚症状のない生活習慣病になる前に早期発見・早期予防し、自分自身の健康管理に役立てていただく健診です。

恐ろしい生活習慣病

生活習慣病とは、高血圧・高脂血症・糖尿病が代表的なものになります。今回の健診で注目しているメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）も生活習慣病に含まれます。

生活習慣病は症状のないのが特徴で、日々の食べ過ぎや運動不足の積み重ねにより発病します。自覚症状がないため、「私は、痛くもかゆくもないから大丈夫」と健診から逃げていると軽度の段階で改善するチャンスを逃し、気がつ

メタボリックを発見するには
特定健康診査が有効です！

けば重症化して手遅れになることもあります。軽度の異常であれば、短期間で改善する可能性もありますが、重症になると回復するまでに長い期間が必要になってしまいます。

特定健康診査を受診して生活習慣を変えましょう

家族で同じ食事や運動をしても、持って生まれた体質がそれぞれ違うため、パパは血圧が高め、ママはコレステロールが高めなど違う症状が出現します。自分にあった生活習慣を見つけるためにも特定健康診査（メタボ健診）は利用できます。

平成18年の国民健康・栄養調査（厚生労働省）では40歳から74歳の男性2人に1人、女性5人に1人がメタボ（内臓脂肪症候群）かその可能性が高いという結果がありました。4月から新しい制度が開始となりましたので、ぜひ、特定健康診査（メタボ健診）を受診し、生活習慣を変えるきっかけにしてください。

特定健康診査（メタボ健診）

Q & A

今まで保健センターに問い合わせや質問が多かったものをご紹介します。

Q：特定健康診査は、必ず受けないといけないのですか。

A：特定健康診査は、実施する町（国保保険者）に義務がありますが、受ける人には義務はありません。ただし、ご自分の健康管理のために毎年受診することをお勧めします。

Q：特定健康診査は、生活習慣病で定期的に受診中でも受けなければならないのですか。

A：生活習慣病で定期的に受診中の人も対象に入ります。なお、同等の健診を医療機関や事業所で受診した人は、保健センターに健診・検査結果のコピーをいただければ特定健康診査を受診したことになります。
※国が定める基準では、6か月以上の入院、入所中や妊産婦の人などは対象外となっています。

Q：特定健康診査を受けられる医療機関は、1つだけなのですか。

A：特定健康診査を受けられる医療機関は、6月1日現在、下記のとおり9つに増えました。また、保健センターや福祉会館でも集団健診を9月・10月に行います。

特定健康診査は、次の医療機関でも受診できます。

医療機関一覧

医療機関名	住所
初野医院	長瀬 718 番地
長瀬クリニック	川角 133 番地 6
根岸内科医院	下川原 171 番地
ゆずの木台クリニック	中央 2 丁目 5 番地 5
柴崎皮膚科医院	中央 4 丁目 19 番地 12
毛呂病院	毛呂本郷 38
市川医院	越生町大字越生 981 番地
埼玉・長島クリニック	// 越生東 3 丁目 1 番地 14
越生メディカルクリニック	// 大字黒岩 199 番地 1

申込方法

受診希望月	申込期間	申込先
9/1(月)～10/31(金)	8/1(金)～15(金)	保健センター
10/1(水)～11/28(金)	8/29(金)～9/12(金)	
11/4(火)～12/26(金)	10/1(水)～15(水)	

未回答 51.8%
(3,864人)

未回答の人は、ぜひご返送ください。今からでも申し込めます！



特定健康診査申込書の回収率は…。

回答 48.2% (3,599人)

内訳

- 集団健診 32.0% (2,390人)
- 個別健診 4.6% (344人)
- 人間ドック 3.2% (242人)
- 同等の健診 3.6% (266人)
- その他 4.8% (357人)

今年の4月から特定健康診査（メタボ健診）がスタートしました。町では、4月下旬から5月上旬にかけて今年度40歳から74歳になる人（昭和9年4月1日から昭和44年3月31日生まれの人）で国民健康保険の加入者を対象に、特定健康診査申込書を送付しました。5月末現在の回収率は、48.2%（3,599人）で、残念なことに約5割の人からは、返送がありません。なお、この健診は、「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づいて、各医療保険者が特定健康診査実施計画を策定することになっていきます。町で策定した計画では、平成24年度の特定健康診査受診率65%を目標にしています。今後、受診率向上を目指して、さまざまな活動を行っていきます。

特定健康診査実施計画

	特定健康診査受診率	特定保健指導実施率
20年度	25%	20%
21年度	35%	30%
22年度	45%	35%
23年度	55%	40%
24年度	65%	45%

保健センターでは、左記の日程で40歳から74歳で国民健康保険加入者を対象とした特定健康診査を行っていきます。町が指定した医療機関で、12月末まで受診可能ですので、ひとりでも多くの人のご連絡をお待ちしています。

なお、おもに75歳以上の人を対象とした健診も随時行っていますので、詳しくは、6月20日発行の広報もろやまをご覧ください。保健センターまでお問い合わせください。

申込み 保健センター（電話可）
※申込者には、申込み締切日から2週間程度で受診券を送付します。受診券がお手元に届いたら、直接医療機関に受診予約をとり、受診してください。
【健診受診にあたっての注意事項】
※受診は年度内1回となります。
※受診する人は、健診前10時間以内の飲食はしないでください。
問合せ 保健センター
☎294-5511

特定健康診査のお申込みはお済みですか

多くの人の受診をお待ちしています

食生活を改善しよう (特定健康診査 [運動、栄養] 担当の水野です)

～メタボだってあきらめない!! 私の簡単ダイエット生活～



梅と鶏肉のあっさりにゅうめん (1人分)

脂肪分が少なく高タンパク質の鶏ササミを使用
したヘルシー麺。梅の風味で美味しさアップ!

- エネルギー 1人 340kcal
たんぱく質 1人 18.5g
- 材料**
- そうめん……小1把
 - だし汁……2カップ
 - 酒……大さじ1
 - みりん……大さじ1
 - 醤油……大さじ1
 - 鶏肉(ささみ) 40g
 - 青ネギ……1本
 - 油あげ……1/4枚
 - ワカメ……15g
 - 梅干……1個
 - 七味唐辛子……適宜
- 作り方**
- ①そうめんは、かためにゆでて水洗いをし、水を切っておく。
 - ②鶏肉とワカメは、食べやすい大きさに、青ネギは斜め切りにし、油あげは細めの短冊切りにする。
 - ③鍋にAを入れて火にかける。煮立ったら鶏肉、梅干、油あげを加えてひと煮立ちさせる。
 - ④鶏肉に火が通ったら、①を入れて温め、最後にワカメ、長ネギを加えて火を止める。お好みで七味を加える。

こんにゃくのさっぱり炒め (4人分)

- エネルギー 1人 76kcal
たんぱく質 1人 2.1g
- 材料**
- こんにゃく……1丁
 - ※3～5mmに切り、中央に切れ目を入れて片端を穴にくぐらせ、手綱こんにゃくにする。
 - しめじ……1パック
 - にんじん……80g
 - かいわれ大根……1パック
 - レモン……1/2個
 - だし醤油……大さじ4
 - ごま油……大さじ1.5
- 作り方**
- ①こんにゃくは、熱湯で下ゆです。しめじは石づきをとって小房に分け、にんじんは千切りにする。
 - ②フライパンにごま油を熱し、①を入れて炒める。
 - ③しめじがしんなりしたら、だし醤油を加えて炒め、火を止める。
 - ④半分に切ったかいわれ大根を皿のまわりに敷き、③を盛り付け、くし切りにしたレモンを添える。食べる直前にレモンを全体に絞る。



献立作成：町立保育園 田口栄養士

私の生活習慣

国の機関が策定した食事バランスガイドでは、一般的な女性、活動量が低めの男性、高齢者の1日の目標摂取カロリー、理想的な食事バランスが、下記のように紹介されています。

以前の私の食事をみると、エネルギー摂取量が多いことや食品についても偏りが大きいことがわかりました。典型的にもメタボ状態。これでは、いつかは健康な生活を送れなくなってしまおうと感じ、半年ほど前から次のような食生活の改善に取り組みました。

「食事バランスガイド(1日あたり)」	「以前の私の場合」
<主食> (ご飯、パン、麺) ご飯中盛り4杯程度	→ 麺類中心で1日4食
<副菜> (野菜、きのこ、いも、海藻類) 野菜料理5皿程度	→ 野菜ジュースだけ
<主菜> (肉、魚、卵、大豆など) 料理3皿程度	→ 肉料理、揚げ物が中心
<乳製品> 牛乳びん1本程度	→ 牛乳、ヨーグルトを摂取
<果物> みかん2個程度	→ ほとんど摂取せず
<摂取カロリー> >2,200kcal程度	→ 3,500kcal程度

食生活改善後

私の身体データ (平成20年2月1日と現在の比較)

体重	73.3kg	61.5kg (-11.8kg)
体脂肪率	23.0%	11.0% (-12.0%)
ウエスト	84.0cm	69.5cm (-14.5cm)

食生活の改善方法 お勧め5項目

- ① 食事の内容をメモ帳に記入する
食事の時間、種類、量をだまか
で良いのでメモ帳に記録します
(意外に夜食や間食が多いことや、
食品に偏りが多いことを実感でき
ます)。
- ② 体重などを量る
体重、体脂肪を量り、歩数なども
できれば計測します(自分の身体
状況、活動量に合わせて食事や運
動に気を使うようになります)。
- ③ 食事の取り方を工夫する
仕切りを作った小さめのお弁当
箱に料理をバランスよく詰め直し
てから食べます(余計に食べてし

まうことをなくし、自然にバラ
ンスの取れた食事となります)。

④ 食品、調理の工夫をする
白米から玄米食へ。野菜ジュ
ーから生野菜へ。揚げ物から煮物
料理へ。ノンオイルドレッシング
の利用。デザートには、こんにゃ
く、寒天ゼリーを多く取るなど、
食事内容を見直します(食物繊維
が多く、カロリー、脂質、糖質が
少ないものへ変更します)。

⑤ 専門職の意見を聞く
必要に応じて、保健センターの
保健師などの専門職に相談してア
ドバイスを受けます(無理なダイ
エットを防止し、個人に合わせた
食事改善に取り組みます)。

はじめのうちは、食事の量が少
ない、味気ないと感じましたが、
よく噛んで食べることにより、食
品本来の美味しさも知ることがで
きて満足感が得られるように変
わっていきます。

改善後、1か月ぐらいはほとん
ど効果も出ませんでした。2か
月目くらいから、体重も体脂肪も
減り始め、今では、心も身体も軽
くなり、スポーツをするのも食事
をするのも楽しみになりました。

健康の基本はまず食事から。で
きることからひとつずつ、あなた
も食生活の改善に取り組んでみて
はいかがですか。

ウォーキングでメタボ解消

(特定健康診査 [運動、栄養] 担当の水野です)

～積極的に「歩く」ことで、さまざまな健康効果が期待できます～

最近、運動不足だなく。少しでも体を動かさなくちゃ。何か、手軽に始めることが出来て、安全で健康効果が高い運動はないかな？ そう、そんな時は、ウォーキングがお勧めです。ウォーキングの効能や、安全で、楽しく、健康的に取り組むポイントとはどんなところにあるのか、ご紹介します。

ウォーキングの効能

- ① **内臓脂肪の減少**
脂肪を燃焼させる運動効果により、内臓脂肪が減少する。
- ② **生活習慣病の予防、改善**
血液状態の改善がはかられ、血圧の降下、血糖値の低下につながる。
- ③ **骨粗鬆症予防に**
骨に適度な刺激が加わり、骨粗鬆症予防になる（なりやすい女性にお勧め）。
- ④ **老化や認知症を防ぐ**
足腰を動かすことで、脳神経が刺激され、脳が活発に活動するようになる。
- ⑤ **心も体も健康に！**
自然や新たな環境と接することにより、気分転換になり、ストレスが解消される。

ウォーキングの目標は

30分程度

- ① **時間、回数** はじめは1日30分くらい、週2〜3回がお勧め。
- ② **歩数** はじめは1日、5000歩くらいから。慣れてきたら1日、8000歩から1万歩を目指して。
- ③ **歩幅の目安** 健康維持⇨普段の歩幅より、少し広めで歩く。
脂肪燃焼⇨身長(cm)×0.45の歩幅で歩く。
(例) 身長が165cmの人で歩幅は約74cmとなります。
- ④ **歩行の早さ** 健康維持⇨時速4km程度（1分間に66m程度）
脂肪燃焼⇨やや早歩きで。時速6km程度（1分間に100m程度）
- ⑤ **運動の強さ** 健康維持⇨呼吸に余裕がある程度の運動。

脂肪燃焼⇨呼吸がやや大変と感じる、息が弾む程度の運動。
※最近の研究では、5分程度のこまぎれの運動でも、健康増進、脂肪燃焼の効果があることが示されています。

自分にあったウォーキングスタイルを

ウォーキングに関してさまざまな目標値がありますが、自分の生活環境や健康状態に応じて、あなたに合ったウォーキングスタイルを見つけていただくのが一番良いでしょう。大切なのは、無理をせず、楽しみながら、継続して行うことです。

好きな音楽を聴きながら自然散策、プレゼントを探してウインドウショッピングなんていうのもいいかも知れませんね。

仲良く山を登る夫婦（長瀬一区） ～生活の一部に山登りがある～

昨年、国民健康保険のウォーキング事業で夫婦揃って100万歩を達成した鈴木哲夫さん(74)、節子さん(72)夫婦。二人は、ほぼ毎日、右尊山(烏峠)に登っている。所要時間は、自宅から往復1時間ほど。以前は、平地を歩いていたが、哲夫さんの病気を機に、昨年暮れごろから登山に切り替えた。今までに150回ほど登頂している。

哲夫さんは、「ねじり鉢巻をして、一生懸命打ち込むのでは長続きはできない。それよりも、気張らずに、ふだんの生活の延長として山に登れば、気楽だし、長く続けられる」と話す。

がんばらないけれど、あきらめない、投げ出さないという姿勢が、長続きの秘訣のようだ。

「森の間を吹き抜ける風や季節のうつろいを感じながら、頂上を目指し、その頂から眺める景色は、とても素晴らしい。これからも体力が続く限り山に登りたい」と淡々とした口調で語る哲夫さん。その横で、夫を見守る節子さんの温かい眼差しが印象的だった。



ウォーキングのポイント

