



# メタボリックシンドロームを 予防、撃退しよう

最近よく耳にする「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」。メタボリックとは、「古いものが新しいものに入れ替わる」という意味で、新陳代謝がうまくいかず、内臓の周りに脂肪がたまって引き起こされる病気をこのように呼んでいます。

放っておくと命に関わる病気を招くメタボリックシンドローム。日々の生活を改善し、予防、撃退に努めましょう。

問い合わせ 医務保健課 ☎52・2222

## 自覚症状がない

内臓脂肪からは、血管を傷つけ、血栓を作るホルモンが分泌されます。その結果、動脈硬化がどんどん進行して、血管が詰まったり、破れたりして命に関わるような病気（心筋梗塞、脳卒中、腎不全、失明など）を招くこととなります。

そして、このメタボリックシンドロームの怖さは、自覚症状がまったくなく動脈硬化が進行するので、ある日突然、命に関わる状態になってしまうことです。

## 原因はこれだ！

運動しないで食べてばかりなど、「食べた量と消費カロリー」のバランスの崩れが大きな原因です。ほかにも喫煙、バランスの悪い食事、過剰なストレスなど、日々の生活習慣の中にも原因があります。



## ★メタボリックシンドロームを判定★

メジャーなどで腹囲（おへそ周り）を水平に測り、健診結果を下記②に当てはめるだけで簡単に判定できます。健診を受けていない人は、この機会にぜひ受診してください。

|   |            |   |
|---|------------|---|
| ① | <b>腹 囲</b> | 男性 85㎝以上<br>女性 90㎝以上  |
| + |            |   |
| ② | <b>高血糖</b> | 空腹時血糖値が 110mg/dl 以上<br>または / かつ<br>HbA1c が 5.5% 以上          |
|   | <b>高血圧</b> | 収縮期血圧が 130mmHg 以上<br>または / かつ<br>拡張期血圧が 85mmHg 以上           |
|   | <b>高脂血</b> | 中性脂肪血が 150mg/dl 以上<br>または / かつ HDL コレステロール<br>値が 40mg/dl 未満 |

### 《判定結果》

- ※①に該当し、かつ②の2項目以上に該当  
= **メタボリックシンドローム**
- ※①に該当し、かつ②の1項目該当  
= **予備群**

## 予防のポイント

日常生活では、次のことを心がけてください。

### 運動しよう

- 一日千歩、余計に歩くようにする（10分で大体千歩）
- 寝る前、起きたとき、風呂上がりなどに、腹筋や腕立て伏せ、ストレッチなど軽く運動をする
- 休日は家の外で体を動かすようにする

### 食の改善

- 野菜をたくさん食べ、動物性脂肪はできるだけ控える
- 一日三食、規則正しく食べ、間食はしない
- よくかんで食べ、腹八分目を心がける

### その他

- 喫煙は動脈硬化を進行させるため、禁煙に挑戦しましょう



あなたの質問にお答えします！



医務保健課 大西 博美 保健師

●バランスよく食べることが大事だということばかりですが、いまさら好き嫌いは直らないし、お酒も唯一の楽しみでやめられません。

## 肉

よりも魚、揚げ物よりも焼き物を食べるように心がけましょう。お酒については、飲む量を二割ほど減らし、つまみも油っこいものを控えましょう。ちょっとした心がけが大きな変化につながります。

●毎日仕事で忙しくて、運動する時間がありません。

## 運

動といっても、特別なことをする必要はありません。普段まったく運動をしていない人がいきなり急激な運動をすると、かえって危険な場合があります。難しく考えず、エレベーターを使わずに階段を使う、自動車を使わずに徒歩や自転車にしてみるなど、できることから始めましょう。続けることが大事です。

ちなみに、五分間（数回分）階段を上り

●もっと簡単にできる方法は？何か近道はないの？

## 残

念ながら、近道はありません。ちりも積もれば山となります。日々の生活を少し改善し、食べ物や運動不足などに注意すれば、必ず効果が現れます。ちょっとした改善が、メタボリックシンドロームから脱却する第一歩です。目標を立ててがんばりましょう。

\* 「どんなことに取り組みばいいのかわからない」という人は、医務保健課へご相談ください。病気治療中の人は、医師に相談してください。

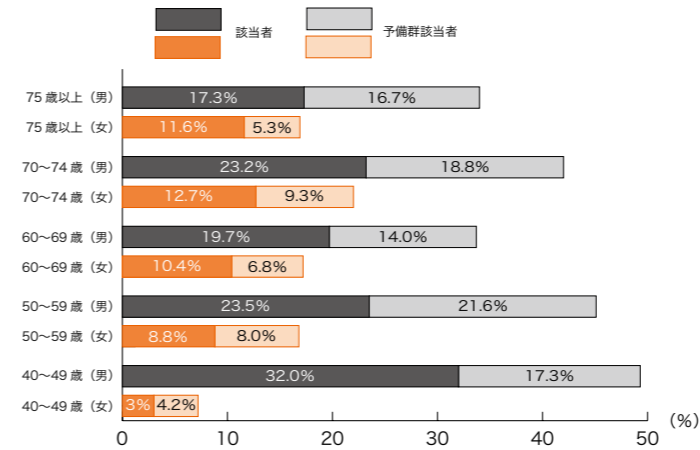
■酒類のカロリー比較

| 種類    | 量     | kcal |
|-------|-------|------|
| ビール   | 中ビン1本 | 200  |
| 日本酒   | 1合    | 196  |
| 焼酎    | コップ1杯 | 286  |
| ワイン   | グラス1杯 | 88   |
| ウイスキー | ダブル1杯 | 135  |



左のグラフは、平成十八年度の生活習慣病検診（基本健診）の結果を表したものです。

受診者二、一九四人（男性七七一、女性一、四二三人）のうち、男性は該当者と予備群を合わせて三十七・一％、女性は十五・七％で、男性のほうが圧倒的に多いことがわかります。



**【男性】**  
全体的に肥満が多く、四十歳を過ぎると、血管を傷つける「高尿酸」、血管が破れる「高血圧」、血管を詰まらせる「高中性脂肪」「高血糖」などが多く見られます。  
メタボリックシンドローム該当者は四十歳代が最も多く、予備群を含めると約半数になります。

**【女性】**  
女性ホルモンの働きにより内臓脂肪がたまりにくいため、該当者が少なくなっています。

今から間に合う？

もちろんです。内臓脂肪は増減しやすいので、日々の生活を少しずつ改善していけば効果が現れてきます。

今からでも遅くはありません。内臓脂肪を減らし、メタボリックシンドロームを撃退するため、バランスのとれた食事と適度な運動を心がけましょう。

対象者はあなたです

40歳から74歳の医療保険加入者です。また、被扶養者も対象になります。もちろん、40歳までの人、75歳以上の人も受診できます。

実施主体が変わります

健康保険組合や政府管掌健康保険、小浜市の国民健康保険など、各医療保険者が実施することになります。

各医療保険者からの通知や広報などを確認し、その指示に従ってください。

※まずは、自分がどの保険に加入しているか確認してください。

健診が新しくなります

生活習慣病は、日本人の死因の約6割を占めています。わたしたちの健康を守るためには、これら生活習慣病の予防が大事です。

そこで、メタボリックシンドロームに着目し、動脈硬化の進行を予測、改善しようとする予防重視の「特定健診」をぜひ受診してください。40歳から毎年受診することで、生活習慣病を予防の段階で発見することができます。

そしてその結果によっては、生活習慣病の発病、重症化を防ぐための「特定保健指導」を受けることができます。

自覚症状はないけど予兆があるメタボリックシンドローム

そのため4月から、

「特定健診」と「特定保健指導」

が始まります



受診する方法

④結果によっては、医療保険者の指示のあるところで「特定保健指導（医師や保健師、管理栄養士による健康相談、アドバイス）」を受けます

※各種がん検診は、今までどおり市民の皆さんを対象に、健康管理センターで実施します

受診する方法

①加入している医療保険者から、「特定健診」の実施時期、場所、診療方法、料金などのお知らせと「受診券」が届きます

②お知らせの内容に沿って「受診券」と「保険証」を持って受診します（申し込みが必要な場合があります）

③医療保険者または健診機関から結果が届きます

(左へ続く)

メタボリックシンドローム撃退運動

《テレビを見ながら足上げ運動》



横向きにまっすぐに寝て、片手で頭を支える。上の足をゆっくり持ち上げ（4秒）、ゆっくりと降ろす。向きを変えて反対側も。1回の目標は左右5回

《こんにちは腹筋》



上体を4分の1起こすだけ。ゆっくりと繰り返す。1回の目標は20回

《歯磨きミニスクワット》



背筋を伸ばし、お腹をへこませて立つ。1回の目標は10秒・3回

## 70歳～74歳の方は...

**Q** 73歳のおばあちゃんは、今度の改正と関係あるの？

**A** 自己負担割合と自己負担限度額が変わります。今まで自己負担割合は1割（現役並み所得者は3割）でしたが、2割になります。この変更に伴い、医療費が高額になった場合に設けられている自己負担限度額も、一般区分の人が引き上げられます。

ただし、政府の凍結策により、1年間実施が延期される予定なので平成20年度は1割、同21年度から2割になります。同様に、自己負担限度額の引き上げも1年間延期されます。



【自己負担割合】

負担割合

平成21年3月まで  
1割



平成21年4月から  
2割

【自己負担限度額（一般分引き上げ）】

対象区分

一般区分の人（下記表をご覧ください）

|          |       | 平成21年3月まで    |                                | 平成21年4月から    |                      |
|----------|-------|--------------|--------------------------------|--------------|----------------------|
|          |       | 外来<br>(個人ごと) | 自己負担限度額<br>(月額)                | 外来<br>(個人ごと) | 自己負担限度額<br>(月額)      |
| 現役並み所得者  |       | 44,400円      | 80,100円+〈医療費〉<br>×1% (44,400円) | 変更なし         | 変更なし                 |
| 一般       |       | 12,000円      | 44,400円                        | 24,600円      | 62,100円<br>(44,400円) |
| 住民税非課税世帯 | 低所得者② | 8,000円       | 24,600円                        | 変更なし         | 変更なし                 |
|          | 低所得者① | 8,000円       | 15,000円                        | 変更なし         | 変更なし                 |

現役並み所得者…課税所得が年額145万円以上の人

低所得者②…同一世帯の世帯主および国保の被保険者が住民税非課税である人

低所得者①…同一世帯の世帯主および国保の被保険者が住民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費、控除（年金の所得は控除額を80万円として計算）を差し引いたときに0円となる人

一般…上記以外の人

〈医療費〉×1%…医療費が267,000円を超えた場合は、その超えた分の1%

( )内は、多数該当（過去12カ月以内に自己負担限度額を超えた支給が4カ月以上あった場合）の限度額

## 75歳以上の方は...

**Q** 新しい医療保険制度が始まると聞いたけど、78歳のおじいちゃんはどうなるの？

**A** 後期高齢者医療制度が始まります。今月、全戸配布される福井県後期高齢者医療広域連合からのチラシ「平成20年4月から後期高齢者医療制度が始まります！」をご覧ください。



# 4月から医療制度が変わります

4月1日から医療制度が改正され、次のとおり自己負担が見直されます。

- 乳幼児の自己負担軽減措置の拡大
- 65歳～69歳の入院時の食費、居住費の見直し
- 70歳～74歳の自己負担割合、自己負担限度額の見直し（実施を1年間延期）
- 75歳以上の後期高齢者医療制度が開始

■問い合わせ 健康長寿課 ☎（内線）168

## 乳幼児は...

**Q** ねえ、コッポちゃん。子どもの医療費が安くなるって本当かしら？

**A** そうなんです。4月から、子どもの医療費窓口負担割合（2割）の対象年齢が、3歳から小学校入学前まで拡大されます。

自己負担割合《2割》の対象年齢が義務教育就学前（6歳に達する日以降、最初の3月31日まで）までに拡大



国保のイメージキャラクター「コッポちゃん」

対象年齢

平成20年3月まで  
3歳未満



平成20年4月から  
義務教育就学前

自己負担

2割負担

## 65歳以上の方は...

**Q** 入院したときの食事代が変わるって聞いたけど？

**A** これまで、70歳未満の人が療養病床に入院した場合は、食事代だけ負担することになっていました。また、70歳以上の方は、所得状況に応じて、食費と居住費の一部を負担していました。今回の改正は、65歳以上の方にも負担をお願いするものです。

療養病床に入院する場合、これまで70歳以上の方が、食費（食材料費・調理コスト相当）、居住費（光熱水費）の一部を負担していましたが、対象者が65歳以上に引き下げられます



| 平成20年3月まで               |            | 平成20年4月から |         |
|-------------------------|------------|-----------|---------|
|                         | 食費（一食単位）   | 食費（一食単位）  | 居住費（月額） |
| 一般（下記以外の人）              | 260円       | 460円      | 320円    |
| 低所得者（住民税非課税世帯）（入院91日以降） | 210円（160円） | 210円      | 320円    |
| 低所得者（現行の低所得者で下記以外の人）    | 100円       | 130円      | 320円    |
| 低所得者（老齢福祉年金受給者）         | —          | 100円      | 0円      |