

# ★ 特定健康診査(メタボ健診)いよいよ開始！

★ 連載シリーズ 第3回 「肥満」

★ 静岡健康倶楽部会員様のブログ紹介♪ スーパー野生類茶の記事も掲載中♪



### ★ 特定健康診査とは

メタボリック症候群を減らすことを目的とした特定健康診査(メタボ健診)が今年の四月から始まりました。今回は特定健康診査について詳しくご説明したいと思います。

● 対象者は四十歳～七十四歳までの各医療保険加入者

● 実施日程や料金については各都道府県により異なりますのでご確認ください。(加入する医療保険により受診方法も異なります)

### ● 基本的な健診項目

【診察等】 問診、診察、身体測定(身長、体重、BMI、腹囲)、血圧測定

【血液検査】 脂質(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)、血糖(空腹時血糖またはヘモグロビンA1C)、肝機能(AST、ALT、γ-GT)

【尿検査】 尿糖、尿たんぱく

※ 詳細な健診(心電図、眼底検査、貧血検査)は医師が必要と判断した場合に実施



### ステップ①

- 腹囲 男性 85 cm以上、女性 90 cm以上→①
  - 腹囲 男性 85 cm以下、女性 90 cm以下でBMIが25以上→②
- ※BMI=体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>

### ステップ②

- 血糖 空腹時 110mg/dl 以上またはヘモグロビンA1C 5.2%以上
- 脂質 中性脂肪 150mg/dl 以上またはHDLコレステロール 40mg/dl 未満
- 血圧 最大血圧 130mmHg 以上または最小血圧 85mmHg 以上
- 喫煙歴あり

## メタボCHECK



ステップ①で①を選びステップ②で該当項目ゼロの人  
ステップ①で②を選びステップ②で該当項目ゼロの人  
保健指導 『情報提供レベル』

それ以外の方は該当項目個数によって  
『動機づけ支援レベル』、『積極的支援レベル』とされます。

### 『動機づけ支援』

メタボ予備軍の人を対象とし、生活習慣の改善について具体的にアドバイス。

### 『積極的支援』

メタボの人を対象とし、生活習慣の改善のために専門家と一緒に行動目標を立て、3～6ヶ月継続して支援

**積極的支援レベルになった方** どんな行動目標を立てるのでしょうか…こちらは具体的な例です

- 1、毎日身体チェック(体重測定)
  - 2、運動チェック(目標 60kcal/日消費量アップ) 普通歩行 10分、速歩 10分、腹筋、今日の歩数など
  - 3、食事チェック(目標 140kcal/日摂取量ダウン) 甘い炭酸水× 揚げ物 1日1料理、夜食×など
- ちゃんと出来たかを毎日チェックするやり方ようです。これを機に健康体を取り戻しましょう♪



### ★★★スーパー野生類茶愛飲者はメタボが多い!?★★★

静岡健康倶楽部に寄せられる手紙やメールには「中性脂肪が減ったよ」「コレステロール値が正常値まで下がったよ」「血糖値が少し下がった。あともう少し…」という愛飲者様からの声为本当に多いです。ということはメタボの方が多いのでしょうか…。私たち静岡健康倶楽部としても皆様には健康で楽しい毎日を過ごすためにメタボ対策の情報をご提供していきたいと思ひます。

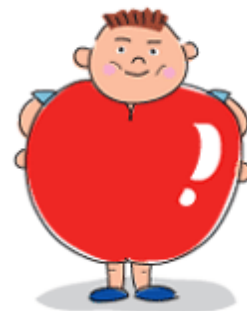
## 連載シリーズ◆メタボって結局何なの？◆ 第三回 ～肥 満～

現在、肥満を表す指標として BMI (body mass index) が広く用いられています。BMI は体重 (kg) を身長 (m) の二乗で割って算出される「栄養指数」。生活習慣病の罹患率が最も低い BMI は 22 とされています。BMI が 18.5～25 の範囲にある場合が普通体重であり、BMI が 25 以上から肥満と判定。BMI が 30 以上は肥満 2 度、35 以上は肥満 3 度、40 以上は肥満 4 度と分類します。日本は欧米で見られるような肥満者は多くありませんね。

しかし、BMI が 25 以上の肥満者の割合は、現在の日本では特に男性で増えているのです。

30 代～60 代までの男性の 30% が肥満となっている現実。

この年代の男性に肥満者が多い理由は、**運動習慣をもつ人がこの年代に少ないこと、帰宅時間が遅く、1 日のエネルギーのかなりの部分を夕食に摂るといった食事のタイミング、**この二つが重要な要因と考えられます。



脂肪細胞から放出される遊離脂肪酸はインスリンによる「糖」の取り込みを抑制します。(血糖値上昇)

またインスリンの「脂肪を脂肪細胞に運び入れる」働きを抑制します。(高脂血症)

このように、過剰な脂肪はさまざまな病気を引き起こす原因となります。

**皮下脂肪型肥満は女性**に多く、**内臓脂肪型肥満は男性**に多いという特徴があります。皮下脂肪組織に比べて内臓脂肪組織では脂質の代謝が活発であるため、食事などによって増減しやすいんですよ。

まず、自分の BMI を計算してどのレベルにいるのか知ることが大切です。25 以内におさまっていますか？

そしてメタボ健診で重要なお腹まわり…。男性では 85 cm 以上、女性では 90 cm 以上。

### 静岡健康倶楽部会員の方のブログご紹介♪

jagar 静岡「波乱万丈 女性社長の熱血ブログ」

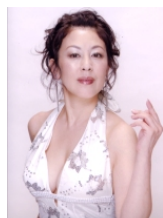


Jagar 静岡の社長が仕事の事からプライベートまで綴る日記。こだわりの物も紹介！

<http://ameblo.jp/jaguar-shizuoka/>

弓 純子

「弓純子の幸せ日記」



静岡出身歌手。明るい人柄でプライベート写真も豊富に公開。果たして彼女の美の秘訣とは…

<http://love.ap.teacup.com/yumi-junko/>



Ondeinu Esthe Space オーナー

「Esthe な気分で華麗な華を咲かせましょ♪」

<http://yaplog.jp/leigh/>

北九州の隠れ家的サロンのオーナー。彼女のアンエイジングで伸びやかな生活と美を追求したブログ内容にはファンが多いです。

株式会社グレース「grace 姉妹の Diary」

<http://sun.ap.teacup.com/grace/>

サプリメントアドバイザー資格を持つ彼女が綴る美と健康をテーマにしたブログ。スーパー野生類茶 1 日 3 本は欠かさないとか。

「茶ミニングblog」

<http://chaming.blog86.fc2.com/>

静岡健康倶楽部事務スタッフブログ。スーパー野生類茶の美味しい飲み方～子育て奮闘記まで多彩。要チェック！

### 静岡健康倶楽部よりお知らせ

★ 静岡健康倶楽部の会員の方で、ご自分のお店、会社、ブログを紹介して欲しい方は無料取材させていただきます。

お気軽にご連絡下さい。

静岡市駿河区中島 191 TEL 054-288-1221 静岡健康倶楽部 編集部