

元気のひきだし

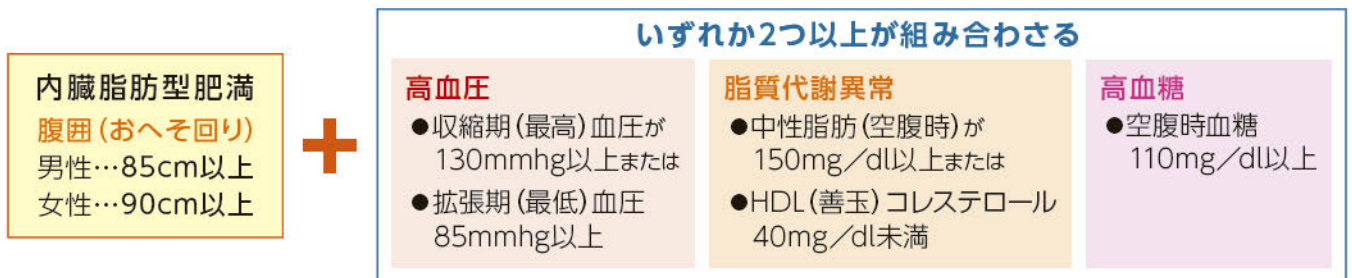
メタボリックシンドロームについて知ろう!

■メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪の蓄積に加えて、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が2つ以上組み合わせることにより、心臓病や脳卒中などの生活習慣病になりやすい状態をさします。不健康な生活習慣により内臓脂肪が蓄積すると、増えすぎた内臓脂肪から生活習慣病を悪化させる悪玉物質が出ます。この状態がメタボリックシンドロームです!

単に腹囲が大きいだけではメタボリックシンドロームではありません!

■メタボリックシンドロームの診断基準



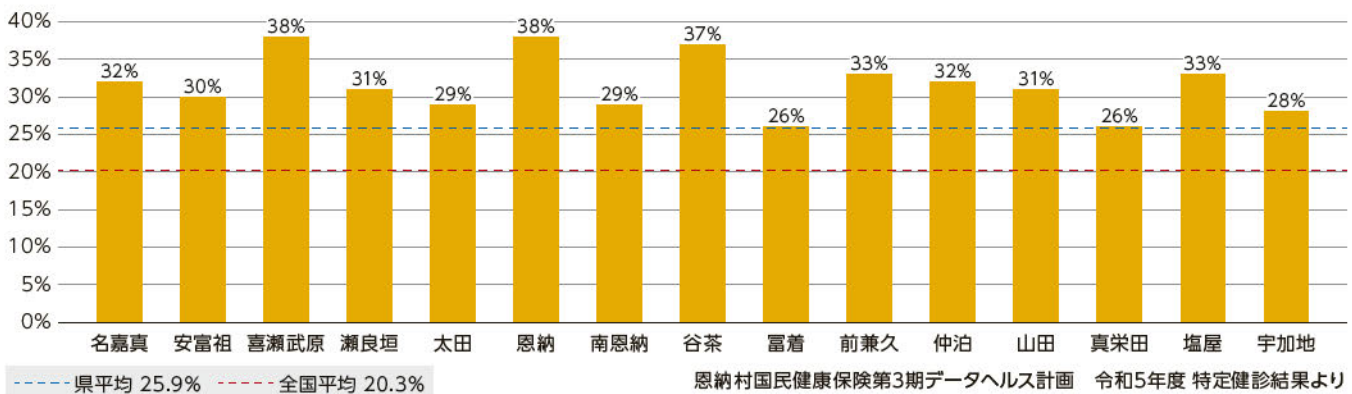
[2005年・日本内科学会等関連 8学会基準]より

■恩納村のメタボリックシンドローム該当者の経年変化

年度	該当者
2019年	27.7%
2023年	32.2% ↑

4年前に比べてメタボリックシンドローム
該当者が増えている!

■令和5年度 特定健診 メタボリックシンドローム該当者の割合



恩納村では、4年前に比べてメタボリックシンドローム該当者が増えてきています。令和5年度の健診でも、メタボリックシンドローム該当者の割合が全ての地区において全国平均と県平均を上回っています。恩納村全体でのメタボリックシンドローム率改善に向けて、地域全体で健康意識を高めていきましょう!

その為にも…まずは年に1回健診を受けましょう!

生活習慣病の初期は自覚症状がありません。調子が悪くなってから病院に行くと手遅れになる可能性があります。元気な状態から定期的に健診を受けることで病気の予兆を発見でき、早めに生活改善することで生活習慣病を予防できます。年に1回定期的に健診を受け、自分の身体の状態を確認していきましょう!

お問い合わせ:健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217