

健康診査を受診して

健康状態を把握しよう!

「健康診査」(健診)は、元気なうちに

未来の大きな病気の「芽」を見つけることが目的です。

メタボリックシンドロームは、様々な病気の「芽」となる可能性をもっています。

病気の「芽」をつぐらないために、メタボリックシンドロームについて一緒に学んでいきましょう。

福島県の状況

福島県のメタボリックシンドローム※1(メタボ)に該当する人の割合は、男女ともに全国平均よりも高い状態でしたが、東日本大震災以降その傾向はさらに強くなりました。

震災後(平成28年度)には、

男性がワースト4位 女性がワースト1位
と非常に高い順位となっています。

※1 メタボリックシンドローム：ウエスト周囲径が男性85cm女性90cmを超える、高血圧・高血糖・脂質異常の3つのうちいずれか2つ以上に当たる状態。

※2 厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導に関するデータ」より作成。

福島県のメタボ該当者の割合と全国順位※2

	震災前(平成22年度)		震災後(平成28年度)	
	全国順位	割合(%)	全国順位	割合(%)
全 体	14位	15.2(14.4)	3位 ↑	17.3(14.8) ↑
男 性	13位	22.2(20.9)	4位 ↑	24.9(21.8) ↑
女 性	14位	7.5 (6.5)	1位 ↑	8.7 (6.3) ↑

(カッコ内は全国の割合)

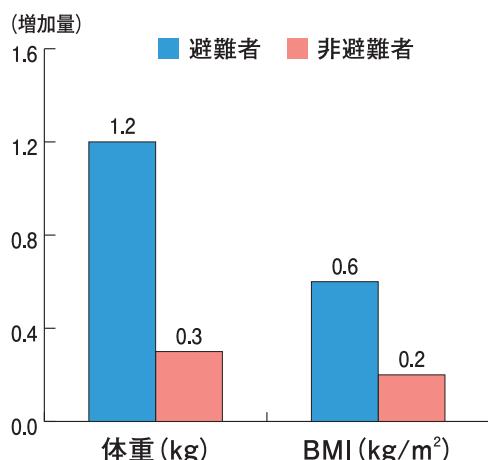
県民健康調査からわかったこと

福島県では、対象地域※3にお住まいの方を対象に県民健康調査「健康診査」を実施しています。

その結果から、メタボや肥満について色々なことがわかつてきました。

※3 対象地域：平成23年時に避難区域等に指定された市町村等。田村市、南相馬市、川俣町、広野町、楢葉町、富岡町、川内村、大熊町、双葉町、浪江町、葛尾村、飯舘村の全域、及び伊達市の一部(特定避難勧奨地点の属する区域)。

震災前後における体重とBMIの変化

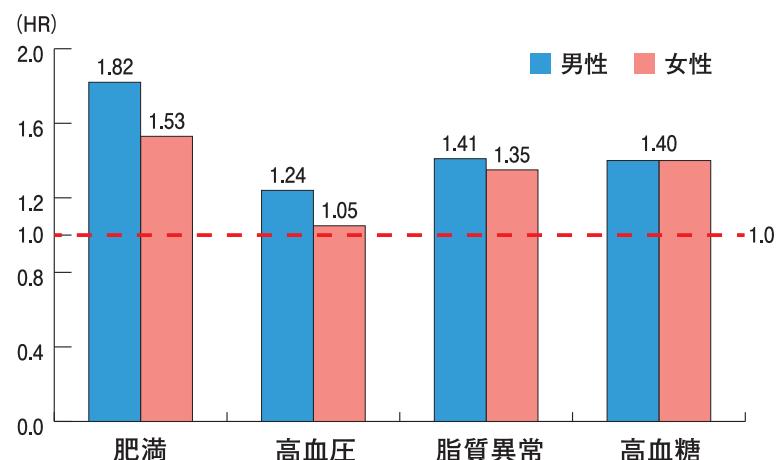


震災後の体重とBMIの増加量を、避難者と非避難者※4で比べてみると、男女ともに避難者の方がより増加していました。※5

※4 避難者：対象地域の住民の内、避難した者
非避難者：対象地域の住民の内、避難しなかった者

※5 出展：県民健康調査の研究成果
(American Journal of Preventive Medicine 2016)より

メタボ要因の新規発症における避難の影響



震災後に、新たに肥満、高血圧、脂質異常、高血糖になった人の割合は、男女ともに非避難者よりも、避難者の方が多いことがわかりました※6(グラフは非避難者を基準とした場合、避難者が何倍その病気になりやすいかを示した数値です)。

※6 出展：県民健康調査の研究成果
(Journal of National Institute of Public Health 2018)より。

メタボ はが問題なの?

メタボがきっかけとなって引き起こされる生活習慣病は多くあります。メタボは、生活習慣病の前段階の状態です。
メタボを食い止めることができれば、生活習慣病を発症するリスクを減らすことになります。

不健康な生活習慣

不適切な食生活、運動不足、
睡眠不足など

メタボリックシンドローム
肥満(内臓脂肪※7の蓄積)
+
高血圧・高血糖・脂質異常のいずれか2つ

※7 内臓脂肪：腹部の内臓周りの脂肪。

動脈硬化の進行

糖尿病・高血圧症・脂質異常症・虚血性心疾患・
脳血管障害・高尿酸血症・腎臓病・認知症・がん…

肥満・高血圧・高血糖・脂質異常のうち、
該当するものが多いほど、
発症するリスクは高まります

メタボには、自覚症状がほとんどありません。知らない間に症状が進行している危険性がありますので、定期的に健診を受けて、体重だけではなく、からだ全体の健康状態を把握することが大切です。

体重が適正か確認するには、健診結果の「BMI」をチェックしてください。

BMI(Body Mass Index)= 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

※18.5未満ならやせすぎ、
25以上なら肥満です。

適正な体重を保つための 3つのポイント

※医師の指導を受けている方や健康に不安のある方が実践する際には、事前に医師と相談してください。

1 食事に気をつけよう ~太りやすい食べ方、していませんか?~

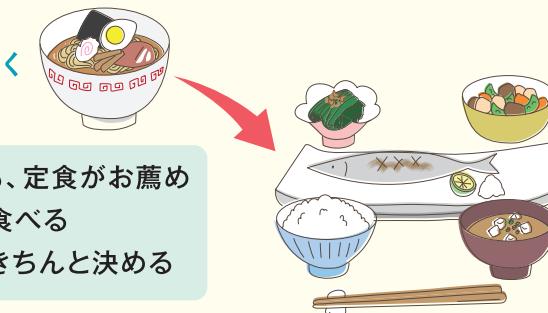
- × 早食い・ドカ食い
- × 濃い味付けが好き
- × 朝食は食べない
- × 間食は必須!
- × 夜ご飯が遅くなる
- × 揚げ物や麺類が多い
- × 夕食が一番豪華
- × 食前にお腹が空いていない

これらの食生活は、
内臓脂肪が増える要因です

内臓脂肪を減らすには、エネルギー(カロリー)、塩分、糖分が過剰にならないように気をつけ、適切な量を朝・昼・夕にバランスよく食べることが大切です。具体的には、

- 1日3食規則正しく
- 外食では1品物よりも、定食がお薦め
- 腹八分目・腹七分目で切り上げる
- よく噛んで、ゆっくり食べる
- 就寝前3時間は飲食をしない
- おやつは時間と量をきちんと決める

などを心がけましょう。



2 運動を意識しよう ~手軽にできる運動法~

日常生活の中で積極的に体を動かしましょう。

- できるだけ乗り物は利用しないで歩く
- エスカレーター・エレベーターは使わないで階段を昇る
- 家でも職場でも他人に用を頼まず自分で行う etc.

これらの積み重ねが内臓脂肪を減らすのに大きく役立ちます

運動は消費エネルギーを増やす、脂肪を燃焼させる、脂肪を分解する、筋肉量を増やすなどの効果があり、内臓脂肪を減らすためには、激しい運動を行う必要はありません。

運動が苦手でも、じっとしている時間を減らすだけで十分効果が得られます。

基礎代謝を高めるには、日常よりも少し強い負荷をかけて筋肉を鍛える必要があります。

比較的簡単にできる「スクワット(大腿と腰の筋肉)」や「太ももの裏のストレッチ」を紹介します。

いつでも、どこでも簡単スクワット



- ①椅子に浅く腰掛け、骨盤を立てて背筋を伸ばす。
- ②脚の付け根に指を挟みこむように、上半身をおへそから前に倒す。
- ③指を挟んだまま、ゆっくりとお尻を浮かす。

※息をこらえずに、行いましょう。

その場でスッキリ太ももの裏のストレッチ



1~3を
左右交互に
3セット

- ①椅子に浅く腰掛け、片方の足を前に伸ばす。
- ②視線は前方に向け、背中を丸めずに上半身をおへそから前に倒す。
- ③膝が曲がらない範囲で、太ももの裏側を気持ちよく伸ばす。

※30~60秒間、じわ~っと伸ばしましょう。

※治療中の病気やけががあったり、体調に不安があるときは、まず医師に相談してから始めましょう。

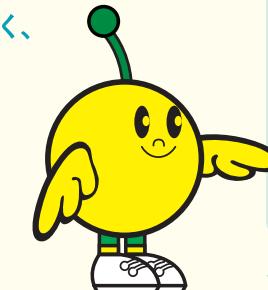
※無理をせず、自分のペースで行い、痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。

3 睡眠にも気を配ろう ~睡眠不足は肥満のもと~

睡眠も肥満と関係があります。

睡眠不足になると、食欲を高めるホルモン(グレリン)の分泌が増加する一方、逆に食欲を抑えるホルモン(レプチン)の分泌が減少します。

そのため、おなかが空きやすく、食欲が増してしまうため肥満になりやすくなります。



睡眠不足



良い睡眠を取るためのポイント

- アルコールの摂取は控えめにする
- 寝る直前までスマートフォンやパソコンを使わない
- 起きたらまず日光を浴びる&1日3食規則正しく→体内時計のリセット
- 就寝前3~4時間以内の激しい運動を避ける

などなど、無理はせず、できることからはじめていきましょう。