



メタボリックシンドロームと言われたら 早めの生活習慣改善を!!

新年度4月から健診がスタートし、5月からは健診結果報告会が順次スタートします。

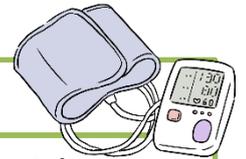
メタボリックシンドロームに着目した特定健診がスタートして17年、大蔵村は健診受診率は高いものの、健診結果が県内ワーストという状態が長年続いています。

メタボリックシンドロームとは…

内臓脂肪が過剰に蓄積されていることに加え、高血圧、空腹時の高血糖、脂質の異常値などがみられる状態のこと

健診結果の県内ワーストが長年続いているということは、メタボリックシンドロームの状態にある人が長年、多くいるということ。

結果を説明していると「去年までの自分の結果」との比較をする方が多いのですが、本当に気にしてほしいのは「基準値との比較」です。



血 圧	受診勧奨数値 140 以上/90 以上
糖 尿 系	空腹時血糖値 受診勧奨数値 126 以上 HbA1c 受診勧奨数値 6.1 以下 ※ HbA1c は検査前の食事に影響されない検査で1~2か月前の血糖の状況がわかる。
脂 質	中性脂肪 受診勧奨数値 300 以上 HDL コレステロール 受診勧奨数値 34 以下 LDL コレステロール 受診勧奨数値 140 以上

上記の数値は受診勧奨数値ですので、結果の際は「C」と記載される数値で、この数値以上の状態が続くと図にあるように動脈硬化を促進させます。

健診の結果、しっかり受診して、治療を行っている方が多いのも大蔵村の特徴です。

治療にかけている時間とお金を無駄にしないためにも、生活習慣を改善し徐々に数値を下げ、いつまでも健康で生活できるようにしていきましょう。

食べすぎ 飲みすぎ 運動不足 喫煙など

内臓のまわりに脂肪がたまる(内臓脂肪型肥満)

高血糖

高血糖

脂質異常

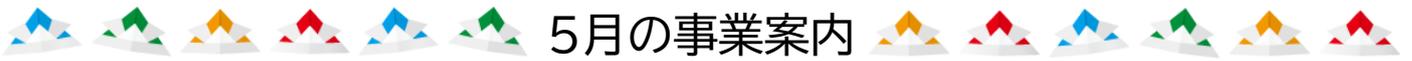
中性脂肪が増加
HDLコレステロールが減少

メタボリックシンドローム

動脈硬化を促進

脳卒中・心疾患・慢性腎臓病などにつながる





事業名	日	時間	場所	対象
人間ドック	7 (水)	個別通知を確認 してください	最上検診センター	男性：合海 女性：熊高・通り・比良稻沢
ぷらっとサロン (助産師さんの回)	9 (金)	10:00~11:30	子育て支援センター	妊娠中の方、お子さんをお持ち の方、どなたでもどうぞ
乳幼児健診	14 (水)	個別通知を確認 してください	中央公民館	R 6. 12~R 7. 1月生 R 6. 6~R 6. 7月生 R 5. 9~R 5. 10月生
ヘルシーティース 事業	15 (木)	8:35~9:00 (受付時間)	中央公民館	5~8月生の 1歳から4歳になるまでの児
定期健康相談	27 (火)	9:00~9:30	中央公民館 1階和室	どなたでもどうぞ

☆☆5月のドック結果報告会☆☆

日	時	場 所	健診の受診日
19日(月)	9:15~9:30	金山公民館	4/15、4/17に受けた方
	10:00~12:00	肘折センター	
	14:30集合	藤田沢公民館	4/17に受けた方
20日(火)	9:00~9:30	中央公民館 和室	4/15、4/17に受けた方
	10:00集合	桂公民館	4/17に受けた方
27日(火)	9:00~9:30	中央公民館 和室	4月中に受けてまだ結果を受け 取っていない方

5月31日は「世界禁煙デー」です。

たばこの煙には5,000種類以上の化学物質が含まれそのうち約70種類が発がん性物質と言われています。病気発症との因果関係があると考えられている病気も数多くあり、たばこを吸わない方も「受動喫煙」により健康への影響があるとされています。

また、加熱式たばこも喫煙者が直接吸いこむ主流煙には多くの有害化学物質が含まれており、たばこの煙の影響を受けることに変わりはありません。

自分と身近な人の健康のためにも、禁煙にチャレンジしてみませんか？



▼令和7年度保健衛生推進員さんです。1年間どうぞよろしくお願ひいたします。

熊高：矢口 幸子さん	通 り：国分 千恵美さん	白 須 賀：早坂 民奈さん
上 竹 野：斉藤 泰次さん	比良稻沢：柿崎 勉さん	藤 田 沢：鈴木 文子さん
桂 　　：柿崎 昇司さん	清 水 一：伊藤 輝美さん	清 水 二：鈴木 なるみさん
清 水 三：土屋 直美さん	清 水 台：戸塚 美智也さん	合 　 海：信田 良子さん
作 之 巻：安彦 智子さん	大 　 坪：高橋 久美子さん	塩 　 　：林 　 栄子さん
柳 　 　：伊藤 真喜子さん	肘 　 折：八鍬 咲子さん	金 　 山：結城 多美子さん
鍵 金 野：早坂 峰子さん	豊 　 牧：長南 俊子さん	滝 の 沢：門脇 留美子さん
沼 の 台：佐藤 敬子さん	平 　 林：須藤 恵子さん	赤 　 松：八鍬 恵子さん
鳥 　 川：片見 寛昭さん	升 　 玉：八鍬 幸子さん	季 の 里：佐藤 健子さん