

脱！メタボ  
の  
知恵

# “メタボ健診”を 毎年受けて いますか？

平成20年度から、40～74歳の全国民を対象に新しい健診のしくみ＝「特定健診」が始まりました。俗に「メタボ健診」ともいわれる特定健診は、生活習慣の偏りが病気（生活習慣病）となって現れる前の段階の軽度の異常をキャッチして、保健指導により生活習慣を修正していくことが目標です。毎年、受けてらっしゃいますか？

おもに

## 特定健診では4項目からメタボ判定をします

特定健診では、身体測定や質問票の記入のほか、血圧・血中脂質・血糖値・肝機能・尿検査など、さまざまな検査をします。そのうち、主に下の4つの項目に注目して、メタボリックシンドロームを判定します。

※数値は保健指導の判定値で、いわゆるメタボの診断基準とは若干、異なります。

### 肥満

腹囲 男性85cm以上 または BMI25以上  
女性90cm以上

おへその高さでお腹周りを測り、内臓脂肪蓄積の程度を判定します。内臓脂肪がたまると、血糖・血圧・脂質に異常が起こりやすくなります。また、身長と体重からBMIも算出します。25以上は「肥満」、18.5未満は「やせ」と判定されます。

BMI= 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)



### 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

中性脂肪は、食べすぎ・飲みすぎの場合に数値が高くなります。過剰な糖分・脂肪などが中性脂肪の合成をうながし、動脈硬化を招きます。

HDLコレステロールは、余分なコレステロールを肝臓に戻す「善玉」のコレステロール。数値が低いとコレステロールが血管にたまり、動脈硬化の危険が増します。



### 血糖

空腹時血糖100mg/dl以上 または ヘモグロビンA1c 5.2%以上

空腹時血糖・ヘモグロビンA1cは、いずれも、血液中のブドウ糖の代謝に異常がないかを調べる検査です。基準値を超えていると、糖尿病が疑われます。



### 血圧

収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上

高血圧の状態が続くと血管壁への負担が高まり、動脈硬化を引き起こしやすくなり、脳卒中、心臓病など、さまざまな病気の危険性が高くなります。



## 「メタボ該当者・予備群」と 判定されたら

「メタボ該当者・予備群」と判定された方は、心筋梗塞や脳卒中、糖尿病など、重大な病気のリスクが高まりつつある状態です。今のうちに生活習慣を見直して内臓脂肪を減らせれば、そのリスクも下げることができます。食事・お酒・たばこ・運動・休養など、可能なものから改善していきましょう。

### 危険因子の数と心疾患の発症危険度の関係

(危険因子0のときの心疾患発症危険度を1とした場合)



(「標準的な健診・保健指導プログラム(確定版)学習教材集」厚生労働省)