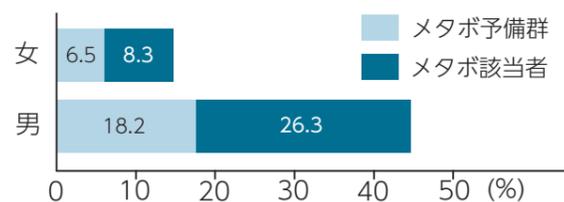


《平成26年度メタボ予備群・該当者率（暫定値）》



40歳から74歳までのメタボ予備群・該当者率は、男性が44.5%、女性が14.8%に達していて、男性が女性の約3倍の状況です。

■特定保健指導の実施状況

特定保健指導とは自分なりの目標を設定し、その目標達成に向けて、半年間、生活習慣の改善に取り組むものです。市では、平成29年度までに60%の実施率を目指しています。

平成26年度は、514人の対象者中230人の方が特定保健指導「メタボ予防教室」に参加し、生活習慣改善に努めました。県平均と比較すると非常に高い実施率になっています。

《メタボ予備群・該当者割合の県平均との比較（平成26年度は暫定値）》

	白河市	福島県
平成24年度	25.8%	30.9%
平成25年度	28.5%	31.0%
平成26年度	28.2%	31.2%

県平均より少ない状況です。

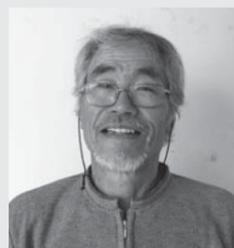
《実施率の県平均との比較（平成26年度は暫定値）》

	白河市	福島県
平成24年度	45.7%	17.6%
平成25年度	45.2%	24.1%
平成26年度	44.0%	—

体験者が語るメタボ脱出法

松崎清次さん（関辺）は、平成22年度のメタボ予防教室に参加し、メタボから脱出しました。その後、健康を考え平成25年9月から禁煙を始めましたが体重が増加し、昨年の健診の結果「メタボ予備群」になってしまいました。兄弟に糖尿病と心臓病の者がいて、自分も気をつけなければならないの思いから、再度脱出に挑戦しました。

- 実践内容
 - ▷ 毎日の体重増減表を作成。視覚的に体重の増減が分かり、増えた原因などの読み取りができた。
 - ▷ 1日7Km（1km10分の速度）のウォーキング。家族が協力し、一緒に歩くことで頑張ることができた。
 - ▷ ご飯茶碗を子ども茶碗のサイズに換え、1食90gにした。
 - ▷ 「食べ始めは野菜を小鉢1つから」などの指導を実践した。
- 結果
 - 7か月で、体重が4.1kg、腹囲が11.7cmの減に成功



▲体験者の松崎清次さん

■特定保健指導が始まります！

今年も特定健診の結果、メタボとその予備群に該当した方を対象に、特定保健指導を実施します。

該当者には個別に通知します。この機会に、メタボ解消に取り組んでみませんか。

健康増進課（中央保健センター） ☎2112

■特定健診（個別検診）を受けましょう！

10月31日(土)まで、市内および西白河郡内の医療機関で特定健診が受診できます。

まだ、特定健診を受けていない方（4月1日現在、国保加入の40歳から74歳まで）は、ぜひこの機会に受診しましょう。

本庁舎国保年金課 ☎1111 内2176

「特定健診・特定保健指導」の実施状況

市では、生活習慣病の発症や重症化を予防して、健康で長生きすることを目的に、平成20年度から「特定健診・特定保健指導」を行っています。今月号では、その実施状況をお知らせします。

健康増進課（中央保健センター） ☎2112



■特定健診の実施状況（平成26年度は暫定値）

《特定健診》

	対象者数	受診者数
平成24年度	11,054人	4,410人
平成25年度	10,906人	4,299人
平成26年度	10,773人	4,253人

平成24年度から、徐々に受診者数が減少しています。今年度の特定健診を受けていない方は、受診するようにしましょう。

《受診率の県平均との比較》

	白河市	福島県
平成24年度	39.9%	38.0%
平成25年度	39.4%	33.5%
平成26年度	39.5%	28.0%

県平均と比べると高い状況ですが、県内59市町村の順位では40位と低い状況です。市では、平成29年度までに60%の受診率を目指しています。

■メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群、以下メタボ）予備群・該当者の状況

《メタボの基準》

次の①に加え、②の2つ以上の項目に該当する場合はメタボ、②のどれか1つに該当する場合は予備群となります。

- ①内臓脂肪
腹囲
男性85cm以上
女性90cm以上
- ②次の項目2つ以上に該当（どれか1つで予備群）
血圧 収縮期血圧130mm Hg以上。または、拡張期血圧85mm Hg以上
空腹時血糖 110mg/dl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

死亡原因と死亡率の比較（平成24年）

	白河市		全国	
	原因	死亡率	原因	死亡率
1位	悪性新生物	279.3	悪性新生物	286.6
2位	心疾患	186.2	心疾患	157.9
3位	脳血管疾患	146.8	肺炎	98.4
4位	肺炎	93.1	脳血管疾患	96.5

本市の死亡原因を、人口10万人あたりの死亡率で比較すると、心疾患・脳血管疾患が全国平均より高い傾向にあります。

心疾患、脳血管疾患の発症の危険因子は、糖尿病、高血圧症、脂質異常症等の生活習慣病で、その発症前の段階がメタボです。

