

基本健診4人に1人が肥満!

平成17年度 基本健康診査結果から

近年、メタボリックシンドロームという肥満・高血圧・高血糖・高脂血症を併せ持つ状態が問題になっています。ひとつひとつの程度は軽くても、これらが積み重なると動脈硬化が急速に進み、「心筋梗塞」「脳梗塞」などを引き起こすといわれているからです。この状態に深く関わるのが、肥満(特に内臓脂肪型肥満)です。肥満は、体脂肪が過剰に蓄積した状態で、生活習慣病やその他の健康障害に深く関連しています。

17年度に実施した町の基本健康診査の結果をみると、20歳から64歳までの受診者のうち、^{注1}肥満者の割合は27.4%で、特に男性は受診者の4割以上が肥満でした。(下記の表参照)

肥満者と非肥満者の治療状況・健診結果を比較してみると、高血圧症・糖尿病・高脂血症など生活習慣病を治療している者の割合は、肥満者34.1%、非肥満者14.5%

と、肥満者の治療率は非肥満者の倍以上高い状況でした。

また、健診結果では、^{注2}血圧に異常が認められた者の割合は、肥満者26.4%、非肥満者5.0%、おなじく、^{注3}耐糖能異常が認められたものの割合は、肥満者29.7%、非肥満者10.8%と、いずれも肥満者の異常率が著しく高いという結果でした。

「私は太っているだけで、どこも悪くないから大丈夫」と思っている方も、今は体が病気になるようにがんばっている状況です。病気になるっていい今うちに生活改善を行う必要があります。

肥満を改善し、脂肪(特に内臓脂肪)を減らすためには、以下のことを心がけましょう。

- ① 体重・腹囲を測る習慣をつけましょう。
- ② 食生活を見直しましょう。
- ③ 食規則正しく食べているか、食物繊維(野菜等)をた

くさん食べているか、揚げ物・脂身の多い肉を多く採っていないか、早食いでないか、夜遅く食べていないか、間食が多くないか、砂糖(ジュース等)を採りすぎでないかなど、自分にあてはまるものはありませんか。

③ 日々の生活に運動を取り入れ、できるだけ体を動かしましょう。

町に管理栄養士・保健師がおりますので、お気軽にご相談ください。

また、町では今年度から、基本健康診査等を受診された方のうち、64歳以下の肥満の方を対象に、肥満を解消し、生活習慣病を予防することを目的に、健康づくり事業(自立推進計画の重点施策では、「ヘルスアップ事業」とされています)を実施します。これは、坂下病院に委託して、週1回の運動を行っていくものです。対象者へは、個別に声をかけさせていただきます。

17年度基本健診結果

1. 男女別肥満の者の割合 (20~64歳)

	男性	女性	全体
肥満割合	42.9%	21.6%	27.40%

2. 年代別肥満の者の割合

	20~39歳	40~49歳	50~59歳	60~64歳
肥満割合	17.4%	20.3%	27.1%	39.2%

3. 肥満者と非肥満者の比較 (20~64歳)

	注4 治療中の者の割合	健診(血液検査)結果		
		注5 血圧高値者の割合	耐糖能異常者の割合	脂質異常者の割合
肥満者	34.1%	26.4%	29.7%	48.4%
非肥満	14.5%	5.0%	10.8%	30.3%

※BMI(体格指数)： $\frac{\text{体重(Kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$

「22」が最も病気が少ないといわれています。「25」以上が肥満となります。

- 注1 ここていう肥満者とは、*腹囲(へそ周り)男性85以上、女性90以上または*BMI 25以上の者のことです。
- 注2 血圧高値者とは、最高血圧140以上または最低血圧90以上の者です。
- 注3 耐糖能異常者とは、随時血糖110以上またはヘモグロビンA1cが5.5以上の者です。
- 注4 治療中の者とは、高血圧症・糖尿病・高脂血症・心疾患・脳血管疾患・高尿酸血症を治療している者です。
- 注5 脂質異常者とは、総コレステロール220以上またはHDLコレステロール40未満または中性脂肪(空腹時)150以上の者です。