

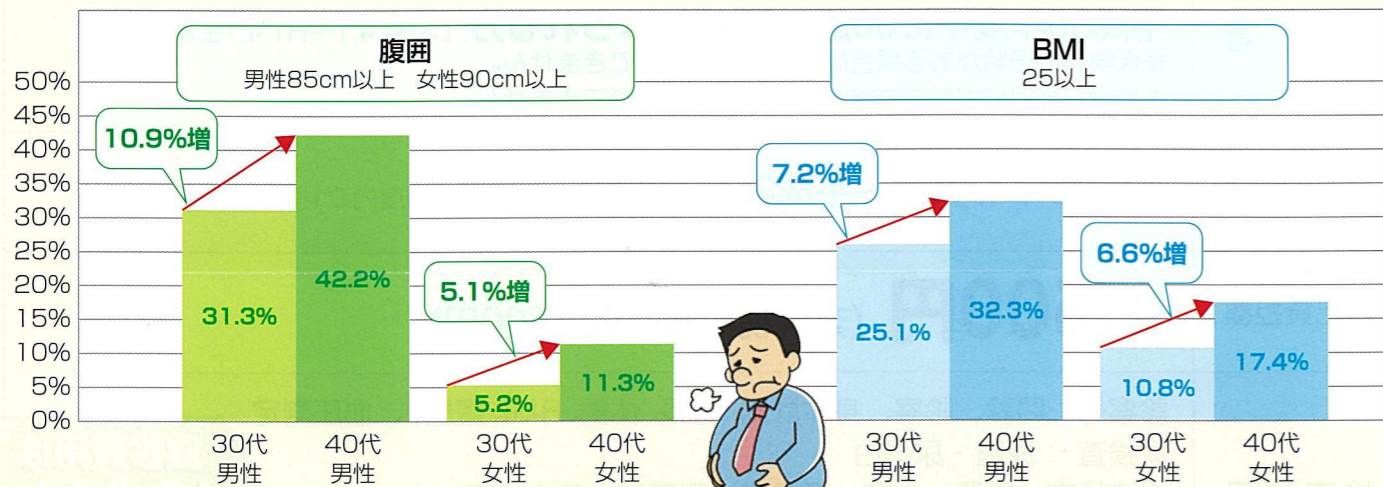
# ★ 30代のあなたに、

# 「健診を受けてほしい！」★

**理由 その1** ポッコリお腹の人が急増中！  
健診はあなたの健康状態を**見える化**します！

腹囲・BMIの肥満傾向の割合

平成29年度 静岡市特定健康診査・静岡市国保健康診査結果より



※腹囲は、男性85cm以上、女性90cm以上が「基準値以上」であり内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>に相当するとされています。  
※BMIとは体重kg÷(身長m)<sup>2</sup>で計算される値で、25以上が肥満とされています。

平成29年度の健康診査の結果で、**30代男性の3人に1人が肥満症**でした。  
肥満は、**高血圧・動脈硬化・糖尿病・脂質異常症**などの健康障害につながる恐れがあります。  
**肥満は生活習慣病の入口**です。

知ってるかな？

メタボって何??

内臓脂肪に加えて、高血圧・高血糖・脂質異常症の3個のうち2個以上が組み合わさった状態をメタボリックシンドロームに該当、1個だと予備軍になります。危険因子が多いほど動脈硬化が進行しやすく、心臓病や脳卒中などの疾患を招きやすくなります。

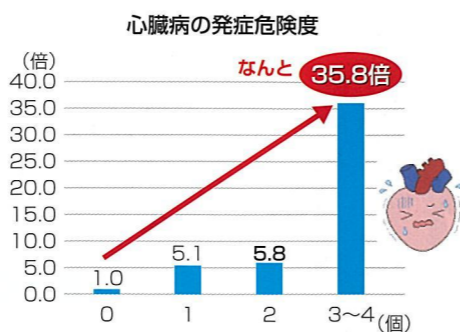
内臓脂肪 + 腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上



- <血圧> 収縮期血圧130mmHg以上かつ・または拡張期血圧85mmHg以上
- <血糖> 空腹時血糖 110mg/dL以上
- <脂質> 中性脂肪 150mg/dL以上かつ・またはHDLコレステロール40mg/dL未満

しかも・・・

危険因子（肥満、高血圧、高血糖、脂質異常症）を2個持つ人は危険因子0個の人に比べて心疾患の発症危険度が5.8倍に、3～4個あわせ持つ人はなんと**35.8倍**になります。一つ一つが少しずつの異常値でも、それが重なるとリスクは大きくなります。

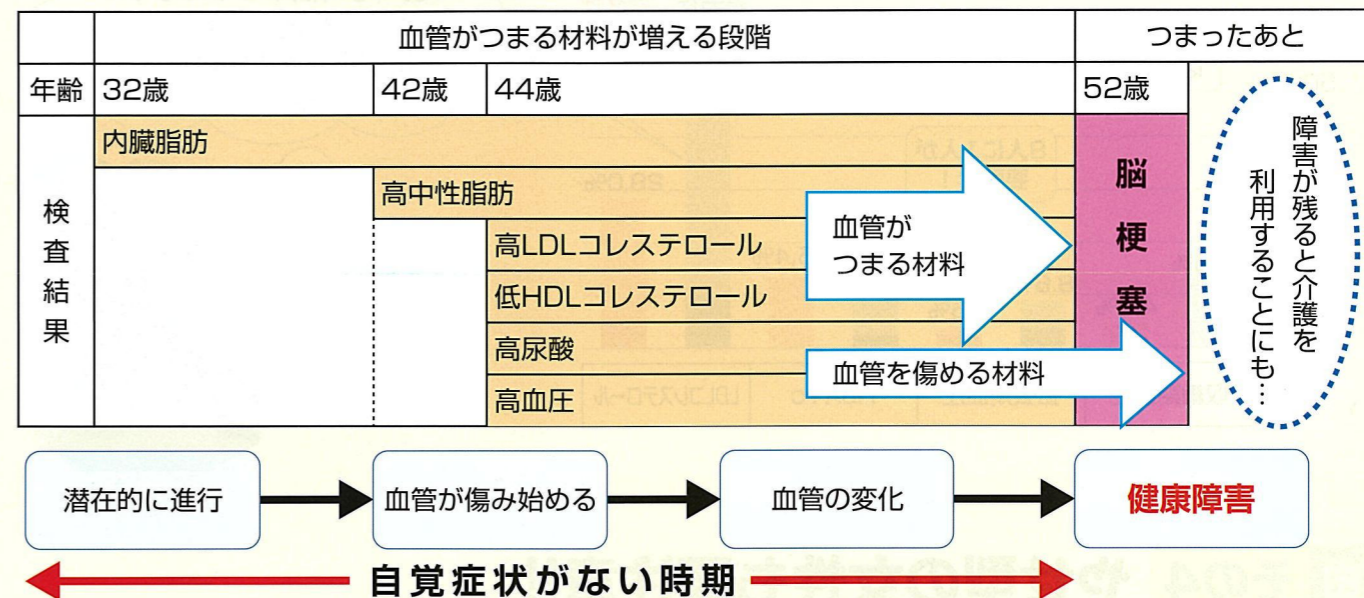


危険因子：肥満、高血圧、高血糖、脂質異常  
労働省作業関連疾患総合対策研究班調査、2001

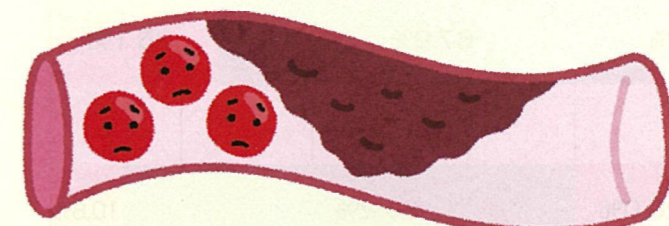
**理由 その2** 自覚症状がないため数十年**放置**してしまうと**脳梗塞**や**心筋梗塞**を発症する恐れがあります

下の図を見てください！

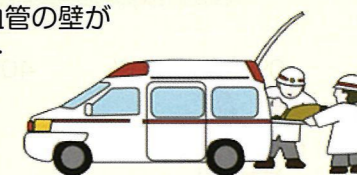
この図は、**内臓脂肪**を放置した結果、**脳梗塞**を発症した例です。



不健康な生活習慣



血液がドロドロになったり、血管の壁が厚くなって流れが悪くなって...



脳梗塞や心筋梗塞などの大きな病気になることも...

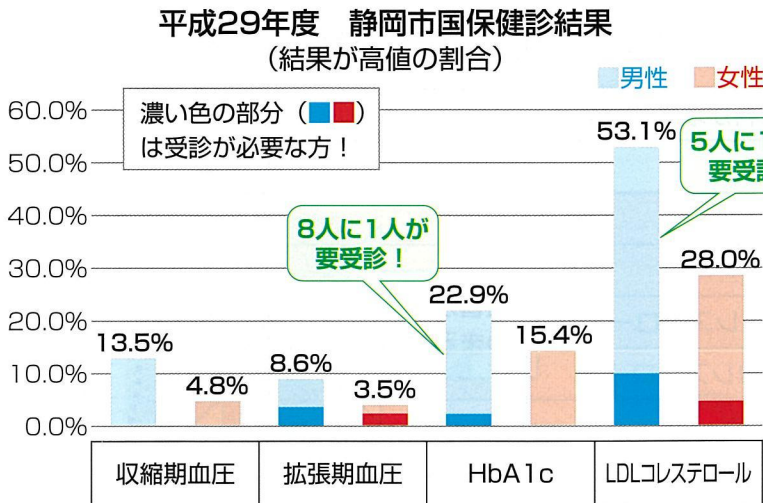
病気を発症して健康障害が起こるまで、**自覚症状がないことが多いからこそ健診で健康状態を数値化し、予防することが大事！！**

健康で生活するためにあなたが毎日の生活でできることって何だろう??



# ★30代のあなたに、「健診を受けてほしい!」★

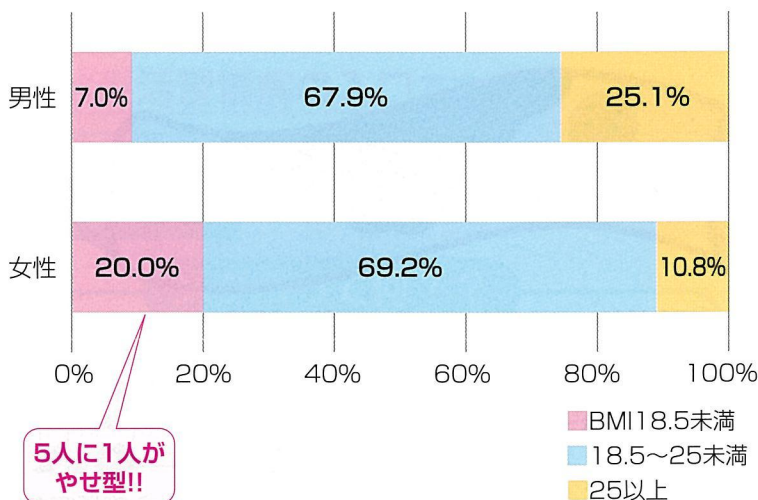
## 理由 その3 他人事じゃない! ? 30代でも健診結果が心配な人がこんなにいます



食べる時間はどうだろう?  
食べる量や速さ、内容は??  
揚げ物や飲み物の糖分は  
要注意!



## 理由 その4 やせ型の女性も要注意!!



BMI25以上の肥満は生活習慣病のリスクに繋がるため注意が必要である一方で、BMI18.5未満のやせ型も健康への悪影響があるので注意が必要です。

やせはホルモンバランスの乱れを招いたり、貧血や骨密度の低下に繋がる危険性があります。

若い女性や妊婦の低栄養が、その子供の将来の生活習慣病のリスクを高めるとの見方もあります。

$$\text{適正体重} = (\text{身長m}) \times (\text{身長m}) \times 22$$



健診結果の数値は健康状態を**見える化**します!  
年に**1回健診**を受けて自分の体の状態を見てみませんか?

お問合せ：静岡市役所 保険年金管理課  
健診・保健指導係 TEL (054) 221-1376  
FAX (054) 221-1068