

早期発見！  
早期治療！

# メタボリック シンドロームを撃退！



メタボリックシンドロームとは・・・

内臓の周囲に脂肪が溜まる内臓脂肪型肥満、それに加えて高血圧・高血糖・高脂血症・高コレステロールの症状をいくつか複数合わせもつ状態の事。この状態を放置していると、動脈硬化が進み、脳血管障害（脳卒中など）が重症化することで命の危険を高めることとなります。

## 1. 特定健診を受けましょう！

特定健診はメタボリックシンドロームをより早い段階で発見して予防・改善につなげるためのものです。まずは「特定健診」を受けて状態を確認しましょう。

健診の結果が一定の数値を超えた方は「特定保健指導」の対象となります。

は「特定保健指導対象者」選定のための項目です。

特定健診	検査項目	単位	基準値	保健指導判定値	病院受診を要する基準
① 身体計測	BMI (身長・体重) (肥満ややせ)	kg/m <sup>2</sup>	18.5 以上 24.9 以下	25.0 以上	—
	腹囲 (内臓脂肪の蓄積)	cm	男性 84.9 以下 女性 89.9 以下	男性 85cm 以上 女性 90cm 以上	— —
② 血圧測定	血圧 (血管にかかる圧力)	mmHg	収縮期 129 以下	収縮期 130 以上	収縮期 140 以上
			拡張期 84 以下	拡張期 85 以上	拡張期 90 以上
③ 脂質検査 (血液中の脂質量 動脈硬化の危険度など)	中性脂肪	mg/dℓ	149 以下	150 以上	300 以上
	HDL コレステロール	mg/dℓ	40 以上	39 以下	34 以下
	LDL コレステロール	mg/dℓ	119 以下	120 以上	140 以上
肝機能検査 (肝臓の機能)	GOT/GPT	U/ℓ	30 以下	31 以上	51 以上
	γ-GT (γ-GTP)	U/ℓ	50 以下	51 以上	101 以上
④ 血糖検査 (糖尿病の危険度)	空腹時血糖	mg/dℓ	99 以下	100 以上	126 以上
	HbA1c	%	5.5 以下	5.6 以上	6.5 以上
尿検査	尿糖 (糖尿病の危険度)	—	(-)	(±)	(+) 以上
	尿たんぱく (肝臓の機能)	—	(-)	(±)	(+) 以上

40 歳以上の方が対象です。社員の方は会社が行う定期健康診断の検査項目を特定健診に代用しています。別途検査を受ける必要はありません。肥満でなくても他の検査数値に異常があれば要警戒です。放置すると生活習慣病のリスクが高まります。



特定健診・特定保健指導、健康に関するご質問等は、健康保険組合保健師までお気軽にご相談ください。

メール : [kenkouk@world.co.jp](mailto:kenkouk@world.co.jp)

TEL : 078-302-8185

## 2. 健康度を知りましょう!

特定健診を受診した方は、その結果から健康状態別に

- A 情報提供レベル**   **B 動機づけ支援レベル**   **C 積極的支援レベル**

の3つに分けられます。

「動機づけ支援レベル」「積極的支援レベル」の方は「特定保健指導」プログラムに参加いただき、生活改善に取り組みましょう。

ワールドグループでは全体の取り組みとして「特定保健指導」を行っています。

これをきっかけにメタボリックシンドロームを撃退しましょう。



特定保健指導対象者 レベル分けの基準												
① 身体計測		腹囲も BMI も正常	腹囲は基準値内だが BMI が 25.0 以上			腹囲が基準値以上 (男性 85cm 以上 / 女性 90cm 以上)						
追加リスク 該当数	② 血圧	-	該当無し	1つ該当	2つ該当	3つ該当	該当無し	1つ該当	2つ以上該当			
	③ 脂質			-	-	-		非喫煙	喫煙有	-	-	-
	④ 血糖											
喫煙		-	-	-	非喫煙	喫煙有	-	-	非喫煙	喫煙有	-	
支援レベル	40～64歳	A 情報提供	A 情報提供	B 動機づけ支援		C 積極的支援		A 情報提供	C 積極的支援			
	65～74歳	A 情報提供	A 情報提供					A 情報提供	B 動機づけ支援			

\*65歳以上の方は動機づけ支援

## 3. 健康づくりに取り組みましょう!

特定保健指導とは、特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが現れ始めた、またはリスクが高くなってきたと判定された方に、専門スタッフの支援とともに生活習慣の改善に取り組むプログラムです。

特定保健指導の  
メリット

1. 自分にあった計画が立てられる
2. 実行しやすい
3. 専門スタッフの支援で安心
4. 時間とお金の節約になる

健診を受けた方全員に

**A 情報提供**

健診結果とその見方や活かし方などの情報が提供されます。生活習慣の見直しや改善につなげてください。

特定保健指導

メタボ一歩手前の方に

**B 動機づけ支援**

面談 個別の面談(1回)で、専門スタッフとともに、健康状態の確認と改善に向けた取り組み目標を設定します。

3ヶ月後 健康状態や生活習慣の確認が行われます。

特定保健指導

メタボのリスクが高い方に

**C 積極的支援**

初回面談 個別の面談(1回)で、専門スタッフとともに、健康状態の確認と改善に向けた取り組み目標を設定します。

3ヶ月以上の継続的支援 電話やメールなどで、専門スタッフの支援が3ヶ月以上行われます。

6ヶ月後 健康状態や生活習慣の確認が行われます。

こんな事例があります・・・

◆ 糖尿病などを放っておいた A さんのお話

- 38歳 健診で高血圧が見つかる ← **はじめはこれだけ**
- 39歳 糖尿病・脂質異常症・かくれ脳梗塞が見つかる
- 42歳 狭心症
- 46歳 脳梗塞・末梢神経障害・糖尿病網膜症
- 48歳 糖尿病腎症・慢性閉塞性動脈硬化症
- 58歳 壊疽により片足切断 ← **足の痛みで歩行困難に**
- 64歳 心筋梗塞でバイパス手術



他人事ではありません。今、症状がなくてもひそかに重症化が進み、突然の発作などで表面化することもあります。些細なことでも、早めに対処しましょう。

