

知っておこう！

「メタボリックシンドローム」になる前に

市では、今話題のメタボリックシンドロームについて、市民の皆さんにどのようなものかを紹介し、予防や改善に向けての市の取り組みなどをお知らせします。

《問合せ》健康増進課

メタボリックシンドロームってなに？

「高血圧」「糖尿病」「高脂血症」などの生活習慣病は、それぞれが単独で発症するわけではありません。そして、最近これらの生活習慣病に肥満があり、特に内臓に脂肪がついた状態である「内臓脂肪型肥満」が深く関わっていることが分かっています。



「メタボリック

シンドローム（内臓脂肪症候群）は、内臓に脂肪がついた状態に「高血圧」「高血糖」「脂質代謝異常」といった危険因子が重複している状態を言います。

メタボリックシンドロームの状態を放置しておく、と、動脈硬化が急速に進行し、命にかかわる「心臓病」や「脳卒中」を発症する危険性が高くなります。また、重症化すると、糖尿病の合併症である「腎不全」や「失明」、「壊疽」なども引き起こします。壊疽：手足の先の血管が詰まり、壊死（細胞が死滅）すること

あなたはメタボリックシンドローム？

メタボリックシンドロームの判定は、次のチェック表で

判定できません。あなたもチェックしてみてください。



該当する方はチェックへ

2つ以上該当する方は

チェック

腹囲（おへその高さで計る）が
男性85cm以上、女性90cm以上

チェック

- 1 高血圧
最高（収縮期）血圧.....130mmHg以上
最低（拡張期）血圧..... 85mmHg以上のいずれか、または両方
- 2 高血糖
空腹時血糖値.....110mg/dl以上
- 3 高脂血症
中性脂肪値.....150mg/dl以上
HDLコレステロール値.....40mg/dl未満のいずれか、または両方
高脂血症・高血圧症・糖尿病で薬剤治療中の場合は、それぞれの項目に該当するものとします。

あなたはメタボリックシンドロームです！

メタボリックシンドロームはどうして危険？

内臓脂肪が蓄積されることにより、脂肪細胞から体にとって不都合なホルモンの分泌が増加し、体のために良いホルモンの分泌が抑えられます。そのため高血糖や高脂血症、高血圧の状態が続く、動脈硬化から、心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症といった命に係わる大きな病気につながっていきます。

研究では、「高血圧」「高脂血症」「高血糖」「肥満」の4つのリスクのうち2つに該当する人の場合、該当しない人に比べて10倍近く心臓病を発症するリスクを背負っているといわれています。



メタボ撲滅へのステップ

- ステップ1 まずは、自分の目指す目標を決定！
 例えば 6カ月で腹囲を c m縮める！
 6カ月で体重を kg 落とす！など
- ステップ2 そして、身近な人に決意表明しましょう！
 裏技 自分の目標を周りの人に宣言しましょう！
 （周囲の人に協力してもらえ。よい生活習慣を継続するための裏技の1つです）
- ステップ3 次に短期間で達成できる“らくらく目標”を決定！
 例えば 毎日ラジオ体操をしよう！
 揚げ物や炒め物の料理を控えよう！
 毎日のお酒の量を控えよう！
 今までよりも1,000歩(10分)多く歩こう！など
- ステップ4 さあ、目標が決まったら実行あるのみ！
 裏技 毎日の生活を振り返りチェックし、記録しましょう！
- ステップ5 途中経過を応援団に報告しましょう！
 裏技 無理をせず、楽しみながらチャレンジしましょう！
 一緒にチャレンジをする仲間があるとより効果的です。



作戦成功のコツは、少しの努力でできる「らくらく目標」を持ち続けていくことです。また、周りの人に宣言し、応援してもらいながらチャレ

さあ、あなたもメタボ撲滅に向けてチャレンジしてみてくださいませんか？

お願い！
 治療中の方、健診等で医療機関に相談してくださいといわれた方は、まず、主治医と相談の上、始めてください。

ンジするののも一つの手段です。さあ、あなたもメタボ撲滅に向けてチャレンジしてみてくださいませんか。



ただいま、中貝市長と奥田副市長もメタボ撲滅大作戦を展開しています

「見附市長に負けるな！豊岡市長のメタボ撲滅大作戦」

日々健康であることは、すばらしいことです。しかしながら、健康でありつづけるには努力が必要です。これまではけていたズボンがきつくなり、ベルトの穴を一つゆるめる。「かっぷくがありますね」という甘いささやきは、自身がメタボリックシンドロームの入り口に差し掛かっていることを認識させます。

平成20年度からは、メタボリックシンドロームに着目した健診や保健指導を行うことになり、豊岡市でもメタボリックシンドローム撲滅に向け、本年度から国保のヘルスアップ事業に取り組み、生活習慣病対策を強力に推進することにしました。

私はその先頭に立って、まず、自分自身がメタボリックシンドローム撲滅に取り組むことにし、作戦遂行の様子を市ホームページを通じてお知らせすることにしました。



また、既に「さよならメタボ大作戦」を遂行中で、平成16年の水害で大きな被害を受け、災害対策とともに協力してきた新潟県見附市の久住市長のこれまでのご努力にエールを送り「見附市長に負けるな」として、成果を競い合いたいと考えています。

「オオサンショウウオ副市長のメタボ撲滅大作戦」

平成16年秋の台風23号の水害後、出石川で国の特別天然記念物で希少生物のオオサンショウウオが400頭以上見つかりました。

このオオサンショウウオは、台風の際に流されたものですが、普段は出石川上流の清流に生息し、私と住まいが近いことから深い親しみを感じています。

近年、特に胴まわりがオオサンショウウオに似てきましたので、「市長のメタボ撲滅大作戦」とともに、「オオサンショウウオ副市長のメタボ撲滅大作戦」としてメタボ撲滅に取り組むことにしました。



「メタボ撲滅大作戦」の詳細は、市ホームページをご覧ください。