

# 健診は健康管理のスタートライン

～自分の健康状態を知り、健康的な生活習慣を心がけましょう～

健診は病気の早期発見・早期治療につながり、毎日の生活習慣を見直すきっかけとなります。今話題のメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）も、健診結果を利用して生活習慣を見直すことにより、多くの場合改善が可能です。

今月号では札幌市で行っている健診や、健診結果を利用したメタボリックシンドロームの改善方法などをご紹介します。

## メタボリックシンドロームとは…

腹囲（おへその高さで測る）が大きくなる内臓脂肪型肥満の人が、軽度でも「脂質異常」「高血圧」「高血糖」を2つ以上もっている状態をいいます。本人に自覚症状はありませんが、動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中を招きます。

## 健診はどこで受けられるの？

お勤めの方は職場の健康診断をお受けください。

自営業の方、主婦、退職された方など、職場で健診を受ける機会のない方のために、札幌市では「すこやか健診」と「地区健康相談」を実施しています。

### すこやか健診

【対象】 40歳以上  
【受診間隔】 1年に1度  
【場所】 指定医療機関

### 地区健康相談

【対象】 40歳以上  
【受診間隔】 1年に1度  
【場所】 地区センター、  
町内会館など

- \* 同年度内の「すこやか健診」と「地区健康相談」はどちらか一方を受診してください。
- \* 地区健康相談の日程、場所は随時広報さっぽろでお知らせします。
- \* 詳しくは保健センターまでお問い合わせください。  
☎681-1211

## 検査項目は？

健診では「身体計測」「血圧測定」「尿検査」「血液検査」などを行います。

検査項目	検査の内容
身体計測	身長、体重から肥満、やせ具合を判定する。
血圧測定	血圧を調べる。高血圧は動脈硬化の原因になるので、注意が必要。
尿検査	尿糖、尿たんぱくから糖尿病や腎臓の病気などの発見に役立つ。
血液検査	糖尿病、肝臓の病気、高脂血症などの発見に役立つ。



▲すこやか健診記録票

## 2人に1人はメタボリック!?

全国で40～74歳におけるメタボリックシンドロームの該当者は約920万人、予備群は約980万人、合わせて約1,900万人と推定されています。

【40～74歳男性】  
強く疑われるもの 25.5%  
予備群 25.0%

【40～74歳女性】  
強く疑われるもの 10.3%  
予備群 9.5%



なんと!!

2人に1人

男性より低いですが…

5人に1人



## 手稲区では…

「すこやか健診」および「地区健康相談」ではメタボリックシンドロームかどうかの診断は行っていませんが、いずれかの健診を受けた9,949人（手稲区在住）中、メタボリックシンドロームに関係の深い高血圧症、糖尿病、高脂血症について、血圧では約12%、糖尿病では約8%、高脂血症では約37%の方が「要指導」または「要医療（治療中を含む）」と判定されています。