

# 「若いからまだ大丈夫!」 思っていないですか? ~40歳の特定健診の 結果から~

本部保健師 加藤暁子



みなさんは、健診結果で「メタボ判定」という言葉を目にしたことがあるでしょうか？

「メタボ判定」とは、40歳以上の方で、腹囲（おへそ周り）が男性は85cm以上、女性は90cm以上であり、血圧・血糖・脂質の3つのうち1つ以上が基準値から外れると「予備軍」、2つ以上外れると「メタボ該当」と判定されます。「メタボ」は、急激に動脈硬化を進行させ、「心筋梗塞」や「脳卒中」など命にかかわる深刻な病気を招きます。

「まだ若いから」「自覚症状がないから」という油断は禁物です。健診結果を見直して、自分の体の変化に目を向けていきましょう。



## 中建国保の健診結果より①

平成29年度に40歳になった方のうち、その年度に健診を受診した2,382人と、令和4年度に45歳になった方のうち、その年度に健診を受診した2,433人のメタボ判定【腹囲（おへそ周り）、血圧・血糖・脂質】を調べ、**基準値を超えている人数**をまとめました。

検査項目		平成29年度	令和4年度
腹囲	男性：85cm以上 女性：90cm以上	763人	937人
血圧	収縮期：140mmHg以上	548人	774人
	拡張期：90mmHg以上	367人	614人
血糖	空腹時又は随時血糖：110mg/dl以上	38人	88人
	HbA1c：6.0以上	126人	187人
脂質	中性脂肪：150mg/dl以上	417人	665人



平成29年度に基準値を超えている方が全員、令和4年度の基準値を超えている人数に含まれているわけではありませんが、腹囲（おへそ周り）・血圧・血糖・脂質の数値が高くなった方が増加傾向にあることが分かります。血圧や血糖の値は、食習慣や運動習慣が大きく影響します。歳を重ねてから、食習慣を変えるのは大変です。今のうちから見直しましょう。

今からできる  
ポイント  
1

### 栄養成分表をチェックする

栄養成分表示を見ると、どの栄養成分がどのくらい含まれているかわかります。食品選びの際は、たんぱく質は十分に摂り、食塩を摂り過ぎないように、栄養成分表をチェックするクセをつけましょう。

栄養成分表示(1袋当たり)

エネルギー	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇.〇g
脂質	〇.〇g
炭水化物	〇〇.〇g
食塩相当量	〇.〇g

今からできる  
ポイント  
2

### 「隠れ糖分」に要注意

缶コーヒーや清涼飲料水には多くの糖分が含まれていることは広く知られていますが、実は野菜ジュースにも糖分が含まれているものもあります。野菜不足を補うために野菜ジュースを飲む場合は、果物ミックスなどは避けて、野菜のみで作られたものを選ぶと良いでしょう。塩分無添加のものもおすすめです。



## 中建国保の健診結果より②

次に、令和4年度に40歳になつた方のうち、その年度に健診を受けた1,909人のメタボ判定を調べ、**基準値を超えている人数**を出しました。さらに、質問票の喫煙や飲酒などの生活習慣を調べ、まとめました。

検査項目		令和4年度
腹囲	男性:85cm以上 女性:90cm以上	662人(34.7%)
血圧	収縮期:140mmHg以上	484人(25.4%)
	拡張期:90mmHg以上	340人(17.8%)
血糖	空腹時又は随時血糖:110mg/dl以上	48人(2.5%)
	HbA1c:6.0以上	87人(4.6%)
脂質	中性脂肪:150mg/dl以上	488人(25.5%)

黄色信号が  
点滅している  
人が多い

健診結果で、3人に1人は腹囲(おへそ周り)が基準値を超えており、血圧と脂質は4人に1人が高い数値であることがわかります。

喫煙習慣	あり:943人	なし:967人
運動習慣	あり:520人	なし:1,325人
飲酒習慣	毎日:670人	時々飲む:497人
		飲まない:676人

また、喫煙や毎日飲酒する習慣がある方は2人に1人とさらに割合が高いことがわかります。**黄色信号**から**赤信号**に移行しないように、「若いからこそ習慣を変える」ことが大切です。

今からできる  
ポイント  
3

### 「お酒の適量」を知っておく

お酒は意外と高カロリーです。年齢や体質などによって適切な飲酒量は個人差がありますので、自分に合った飲み方と適量を知っておきましょう。また、塩分や脂質の多いつまみや飲酒後の夜食などは肥満や高血圧の原因になりますので、できるだけ避けるようにしましょう。

飲み方に気を付けよう!!

- ・お酒と水を交互に飲む
- ・空腹で飲酒しない
- ・休肝日を週2日つくる
- ・寝酒をしない

今からできる  
ポイント  
4

### 禁煙外来と行動パターンの変化で「禁煙」

より若い時期からの禁煙がカギとなります。禁煙外来を利用すると、禁煙補助剤やカウンセリングの効果で禁煙成功率が高まります。また、「朝起きてまず一服」というような自分の行動パターンを変化させるなどの工夫を組み合わせ、禁煙を成功させましょう。



健診結果が「異状なし」でも、昨年よりも数値が悪化していたら要注意です。毎日の生活習慣の影響が5~10年後に現れます。将来の「自分の健康」が後回しにならないように、今から何か1つでも生活習慣を見直してみませんか?