

特集 ● あなたのカラダは大丈夫？

40代・50代が

危険信号!!

# 40歳代・50歳代必見！市の健診結果を読み解く

平成20年度から始まった特定健康診査（以後「健診」）も今年度で5年目になりました。体の異常を発見するために、とても大切な健診ですが、高島市では受診率は年々低下し、関心が低いことがうかがえます。

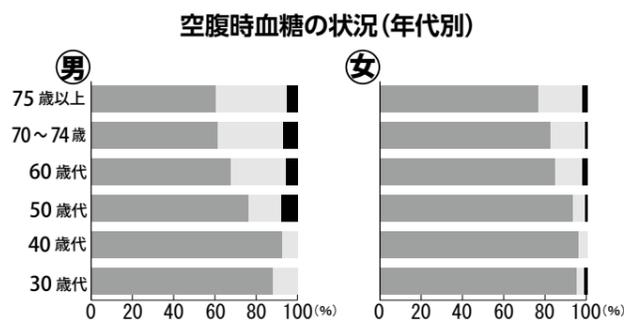
平成24年度、集団健診を受診された方は4,030人です。

健診の結果をしてみると、40歳代、50歳代で、生活習慣を見直す必要がある危険信号の人が多数を占めています。しかし、その年代の受診率は特に低く、60歳代、70歳代の受診率の約半数程度しか受診されていません。

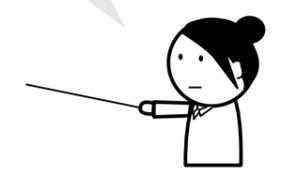
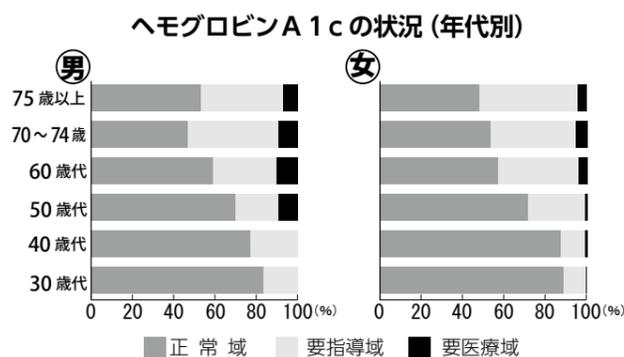
今後の生活を左右するのは、まさにこの40歳代、50歳代の生活習慣です。

高島市の集団健診の結果を読み解きながら、あなたの生活を振り返ってみましょう。

●特定健康診査とは・・・  
メタボリックシンドロームと、そのほかの異常を見つけるために行うものです。  
市では、集団と個別で健診を実施し、健診の結果、生活習慣の改善が必要と判断された方には保健指導を実施しています。



年齢とともに平均値は上昇傾向にあります。特に男性、女性ともに60歳代からは日常生活に必要な値になっている方が約4割を超えています。

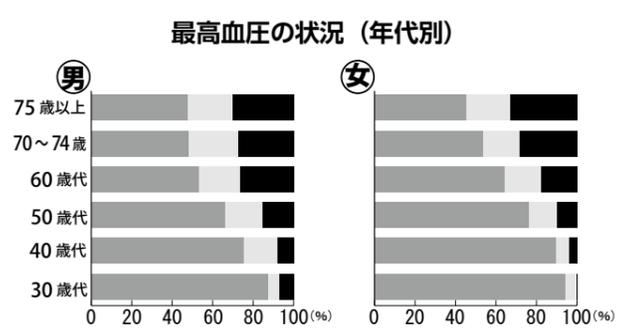


血糖とは、血液中のブドウ糖のことです。その濃度や状態等から代謝異常がないか調べます。

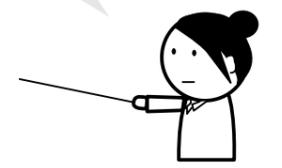
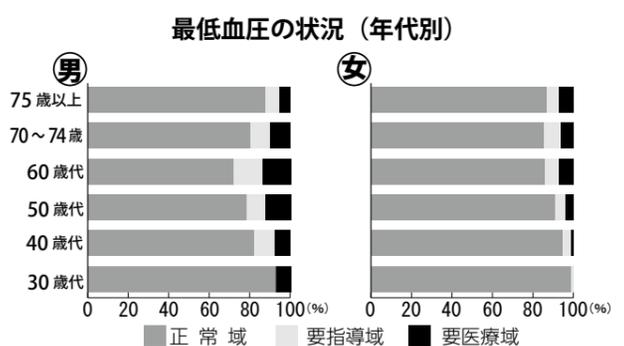
検査には空腹時の血糖を測定する血糖値と、検査前1か月〜2か月間の血糖の状態がわかるヘモグロビンA1cがあり、その数値が基準値より高いと糖尿病が疑われます。

## 血糖

基準値	空腹時血糖		ヘモグロビンA1c	
	正常域	要指導域	正常域	要指導域
	99以下	100~125	5.1以下	5.2~6.0
	126以上		6.1以上	



男女問わず年齢が上がるにつれ血圧が上昇する傾向にあります。このことから、若いときからの高血圧予防が大切です。



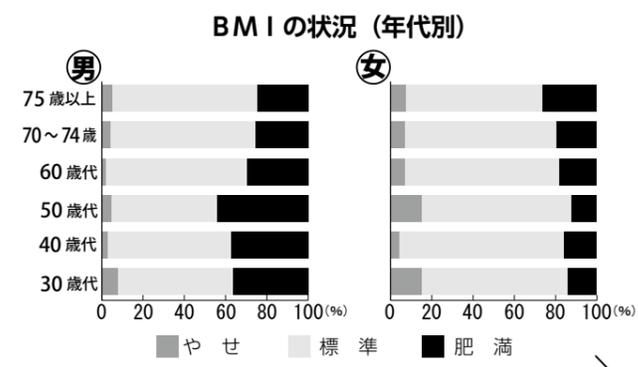
血圧とは、血液が血管の中を通るとき、血管にかかる圧力のことを言います。

心臓が収縮して血液を押し出す時の血圧を最高血圧（収縮期血圧）、心臓に戻ってきた血液をためる間の血圧を最低血圧（拡張期血圧）と言います。

高血圧の基準は、最高血圧140以上、最低血圧90以上とされ、最高血圧、最低血圧のどちらが高くても、高血圧と言います。

## 血圧

基準値	最高血圧	最低血圧
	正常域	129以下
要指導域	130~139	85~89
要医療域	140以上	90以上



なんと！50歳代男性の約5割が肥満！

自分の肥満度を測定してみましょう！  
BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)  
【やせ】18.4以下 【標準】18.5~24.9 【肥満】25以上

男性の30歳~50歳代で肥満の割合が約4割を占めていることがわかります。肥満の方は要注意ですよ！

BMIとは、身長・体重から算出される体格指数（肥満度）を表わします。

日本肥満学会の判定基準では、統計的に最も病気にかけにくいBMI=22を標準とし、25以上を肥満としています。

メタボリックシンドロームの最大の原因は肥満（特に内臓脂肪）です。そのため、自分自身のBMIを知ることが、生活習慣を見直す第一歩になります。

## BMI

