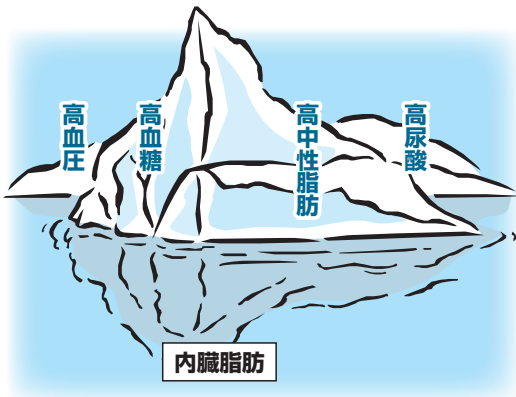


第5回

# 国東市民の健康実態は？ どうなっているの？

## 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）が注目されるわけ



左図の氷山のように、高度の肥満ではないが、ウエスト径が増加し、糖尿病ではないが、血糖値がやや高く、血圧もやや高く、軽度の高脂血症があるという具合に、リスクの重なりをもつ状態のことを**メタボリックシンドローム**といいます。

このような状態の人は気づかぬうちに動脈硬化が進みやすくなり、ある日突然血管病（心筋梗塞や狭心症、脳血管疾患等）になる可能性が高くなります。

先月号でもお知らせしたように、**内臓脂肪**を減少させれば血管病は予防することができるのです。し

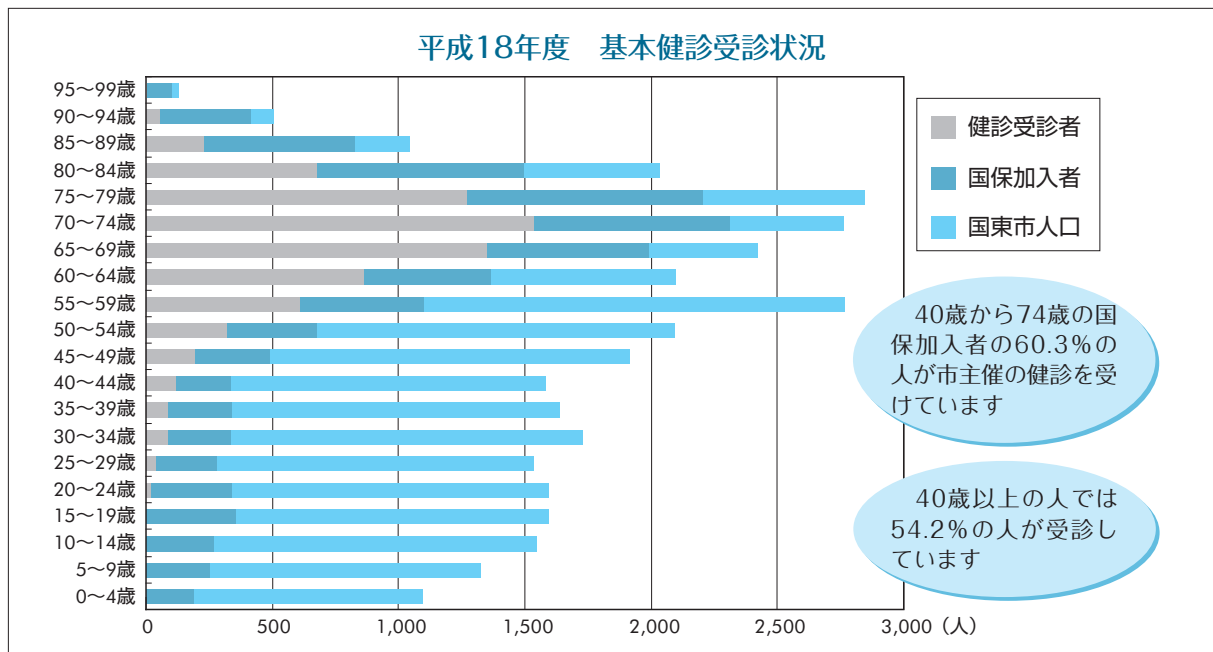
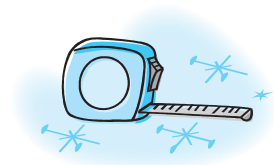
かし、逆に水面下の氷山である**内臓脂肪**を減少させなければ、血管病は改善できません。

決して、今からでも遅くはありません。家庭で、職場で、地域で**内臓脂肪**を減少させるための行動を起こしましょう。

### 国東市の住民健診の実態はどうなっているのでしょうか？

自覚症状がないのがメタボリックシンドロームの特徴です。その自覚症状が出る前に自分の身体の状態を知ることができるのは健診だけです。

では国東市ではどのくらいの方が健診を受けているのでしょうか？



次回はこの健診を受けた方たちの検査結果の統計についてお知らせします。