



40歳～74歳の人を対象にメタボリックシンドロームに着目した特定健診・特定保健指導が始まりました。メタボリックシンドロームとは内臓の周囲に脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて、脂質異常、高血圧、高血糖のうち二つ以上を合わせもった状態をいいます。内臓脂肪型肥満、脂質異常、高血圧、高血糖は、重なることで血管へのリスクが大きくなります。これを放置すると動脈硬化が進みます。

健診を活用しよう



特定健診でチェックされる検査

①腹 囲

男性85cm以上
女性90cm以上



②血清脂質

中性脂肪値 150mg/dl以上
HDLコレステロール値 40 mg/dl未満
のいずれかまたは両方

③血 圧

最高血圧 130mmHg以上
最低血圧 85mmHg以上
のいずれかまたは両方

④血 糖

空腹時血糖値 100 mg/dl以上
ヘモグロビンA1c 5.2%以上
のいずれかまたは両方

特定保健指導3つのレベル

積極的支援

保健師または管理栄養士が、健診結果の改善に向けて、本人と相談しながら行動計画（目標）をたて、継続的な行動がとれるよう6ヵ月にわたって家庭訪問や面接等で定期的に支援していきます。6ヵ月後に生活習慣の確認を行います。

動機づけ支援

保健師または管理栄養士が、健診結果の改善に向けて、家庭訪問・面接等で本人と相談しながら行動計画（目標）を立て、6ヵ月後に生活習慣の確認を行います。

情報提供

すべての人が対象です。健診結果をもとに、生活習慣の見直し・改善に必要な情報を提供します。

車に乗ったら 忘れずに

常陸大宮市ネットワーク協議会「ヤッホーふれあいの会」では、毎月シートベルト着用調査を山方宿駅前を実施しています。

◎4～6月調査分

調査日	運 転 席			助 手 席			合 計		
	台 数	着 用 数	着用率(%)	台 数	着 用 数	着用率(%)	台 数	着 用 数	着用率(%)
4月10日	199	192	96.5	36	25	69.4	234	217	92.3
5月 1日	189	171	90.5	10	9	90.0	199	180	90.5
6月 3日	171	150	87.7	25	22	88.0	196	172	87.8