

腹囲の減少のために・・・  
あ い づ り ー ド

# 『會津LEADは健康づくりの合言葉』

## ◆會津LEADとは◆

生活習慣病予防に対する意識の向上と、生活習慣の改善を推進し、生活習慣病のリスクである肥満を予防・解消するための取り組みです。



ロゴマーク LEADの意味

- Life** 健康に関心を持って生活する
- Eat** バランスよく食べる
- Action** 体を動かす
- Data** 健診等で検査結果をチェック



## 一人ひとりが、自ら健康づくりに取り組みましょう

### L 健康に関心を持とう

生活習慣病は、突然進行するものではありません。生活を振り返り、自分が関心のあることから取り組みましょう。

### L 肥満の原因は

#### 食べすぎと運動不足

食事の量・時間帯・バランスなどをチェックしましょう。活動量が少ない場合は、意識して消費するエネルギーを増やしましょう。

1日 50kcal (塩せんべい1枚) 減らすと、1年間で約 2.5kg 減量できます。逆に、50kcal 多くとり続けると、約 2.5kg 増量します。

### E 飲み物の糖分を確認しよう

何気なく口に入っている飲み物には、糖分を含んだものも多く、気付かぬうちに体重増加につながっていることがあります。栄養成分表示の炭水化物≒糖分のことが多いので、飲み物の糖分の量を意識して確認し、選択しましょう。

### E 野菜類を先に食べよう

食事の際、野菜・きのこ・海藻などの食物繊維を多く含んだ食品を先に食べることで、血糖値の急上昇を防ぐことができます。3食とも、始めに野菜料理をよくかんで食べましょう。

### A 体を動かす習慣をつけよう

毎日 60 分 (高齢者は 40 分) 体を動かすことで、生活習慣病の発症リスクは約 10 ~ 20 % 減少すると言われています。(健康づくりのための身体活動基準 2013 より) まずは、「いつでも！どこでも！すぐできる！」から始めてみましょう。

### A 今より 10 分！体を動かそう 「プラス10 (テン)」

体を動かすことで、脂肪の燃焼と筋肉の維持・増進が期待できます。まずは、すきま時間を有効に活用し、今より 10 分多く体を動かしましょう。階段を活用する・ラジオ体操を行う・食後に散歩を取り入れるなど、自分に合った方法で、運動の習慣をつけましょう。

### D 健診を受けよう

健診を受けて、全身の状態を確認しましょう。本市では、健診を受診した方の医療費が、受診しない方に比べ、年間約 2 万円低いことがわかってきました。

### D 測定の習慣をつけよう

自分で測定できる、体重・血圧とあわせて、脈拍・腹囲も測定しましょう。測定結果は、自分に合った方法で記録し、変化を確認する習慣をつけましょう。

會津LEADのホームページはこちらです



會津 LEAD

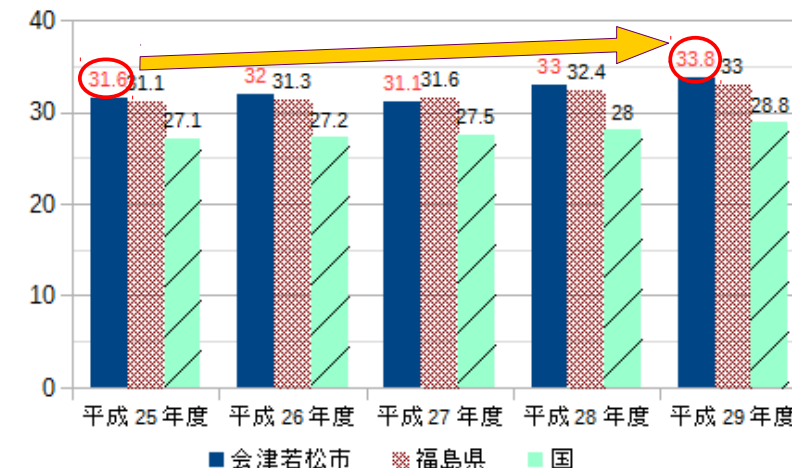
作成：令和元年度会津若松市健康福祉部ワーキングチーム  
問い合わせ先：会津若松市 健康福祉部 健康増進課 電話 0242-39-1245

概要版

# めざせ！脱『メタボ』

メタボリックシンドロームの状態が長年続くと、心臓や脳・腎臓などの臓器が傷ついて、日常生活が送れなくなる可能性があります。

(%) 国・県・市のメタボリックシンドロームの状況の比較



福島県は  
全国ワースト

2位

出典：市町村国保  
(平成 29 年度速報)

本市のメタボ率は、都道府県順位でワースト 2 位の  
本県より高い状況です

## メタボリックシンドロームが血管に与える影響

メタボリックシンドロームは、おなかに脂肪がたまり腹囲が大きくなる「内臓脂肪型肥満 (内臓肥満)」に、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が複数重なった状態です。(各基準値は、中面をご覧ください。)

お腹まわりに脂肪 (内臓脂肪) がたまることで、脂肪細胞から糖尿病や高血圧症、脂質異常症を引き起こす悪い物質 (ホルモン) が多く分泌され、このような状態の継続により、血管が徐々に傷ついていきます。

そのため、肥満の状態が長く続いたり、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさるほど、急性心筋梗塞や脳血管疾患を引き起こす危険が高まることわかっています。

## 急性心筋梗塞による死亡

平成 27 年度年齢調整死亡率 (人口 10 万対)

地域	男性	女性
福島県	34.7	15.5
本市	26.1	15.2
全国	16.2	6.1

福島県は  
全国ワースト

1位

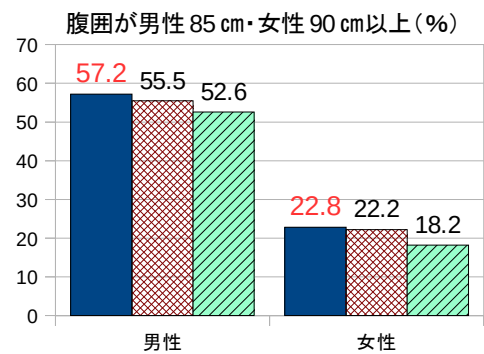
(男女とも)

出典：厚生労働省人口動態統計特殊報告

メタボリックシンドロームの実態は、中面をご覧ください → → → → →

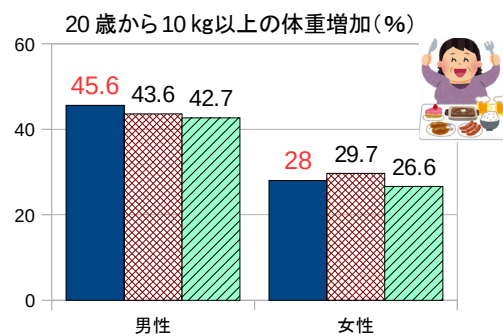
# 会津若松市の『メタボ』かるて…どこが悪いの??…

## 腹囲※有所見率の状況



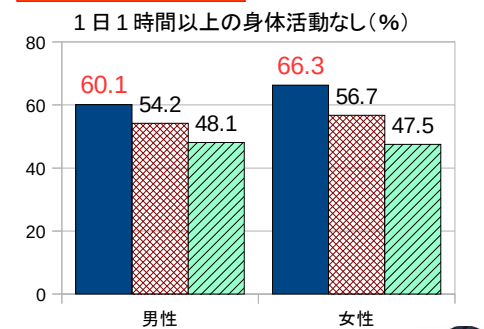
本市の腹囲の有所見率は、国・県と比較して高いことがわかります。

## 20歳からの体重増加の状況



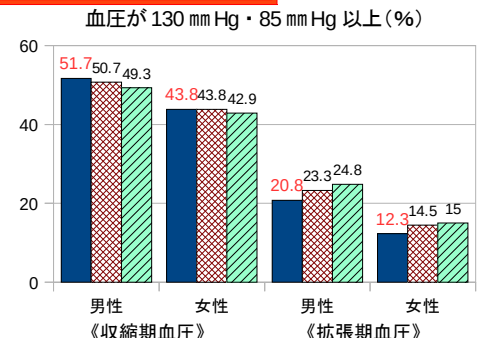
体重増加は主に脂肪の増加で、特に男性に多いです。女性も、更年期から脂肪がたまりやすくなります。

## 身体活動の状況



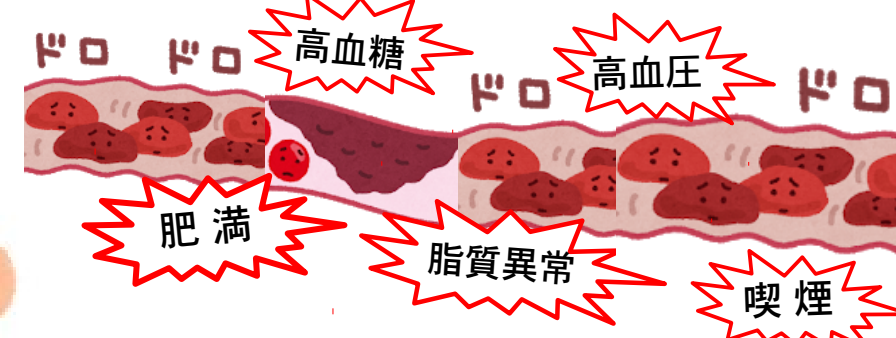
活動量の少なさは、代謝の低下(痩せにくさ)につながります。

## 血圧※有所見率の状況



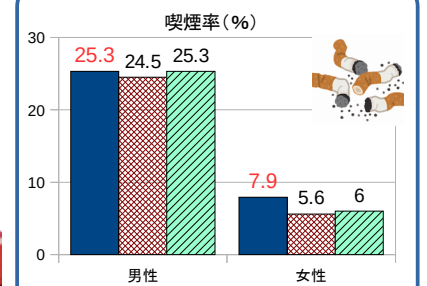
本市は、国・県と比較して収縮期血圧が高い状況です。

## メタボの血管の状態 (イメージ)



肥満や高血圧・高血糖などを引き起こす生活習慣が長く続くと、動脈硬化が進みます。動脈硬化は、脳血管疾患や心疾患を引き起こしやすくなります。

## 喫煙率の状況



喫煙は血管を傷つけます。本市は、男女とも喫煙率が高い現状です。

出典：平成30年度特定健康診査

腹囲が基準値以上の市民の9割以上が、なにかしらの動脈硬化リスクを持っています

## 各リスクの割合

- ★高血圧：78.2%
- ☆脂質異常：56.7%
- ☆高血糖：30.3%

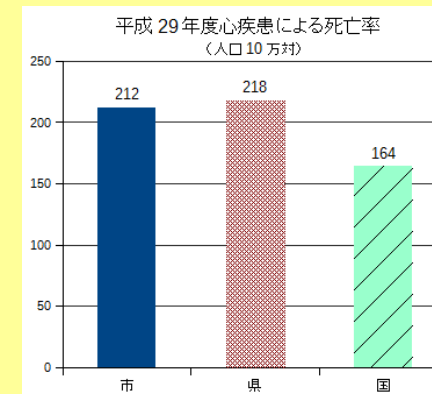
出典：平成30年度会津若松市特定健康診査

影響

## [参考]メタボリックシンドロームの基準

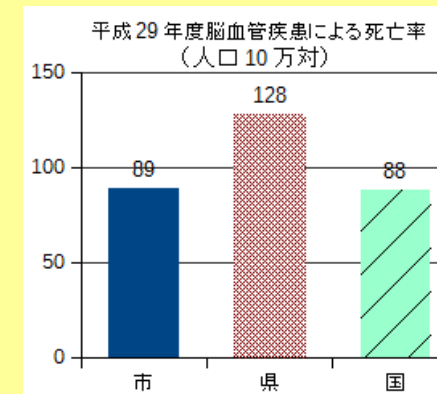
- +○1つ：メタボ予備群、●+○2つ以上：メタボ該当
- 腹囲男性 85 cm・女性 90 cm以上
- 高血圧：収縮期 130 以上または拡張期 85 以上
- 脂質異常：中性脂肪 150 以上
- または HDL コレステロール 40 未満
- 高血糖：空腹時 110 以上
- ※ 上記の服薬治療中の場合も、1項目該当となります

## 心疾患による死亡の状況

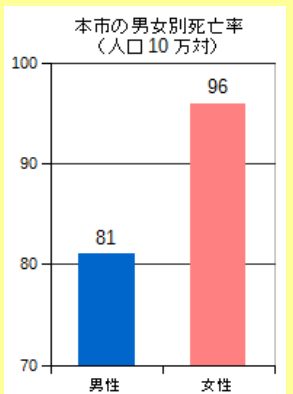


心疾患での死亡率が全国1位の本県同様、本市も死亡率が高い状況です。

## 脳血管疾患による死亡の状況



本市の脳血管疾患による死亡率は、県より低く国と同等ですが、男女別では女性が男性より高い状況です。



一度、心疾患や脳血管疾患を発症した方は再発させないことが重要です。

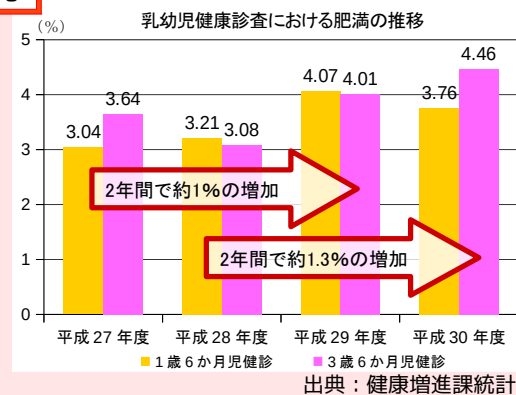
出典：平成29年度保健統計の概況 (福島県)

腹囲を減らすことで、多くのデータの改善が期待できます。ご自分ができることから始めてみましょう！

※本市の健康状態の詳細については、市のホームページをご覧ください

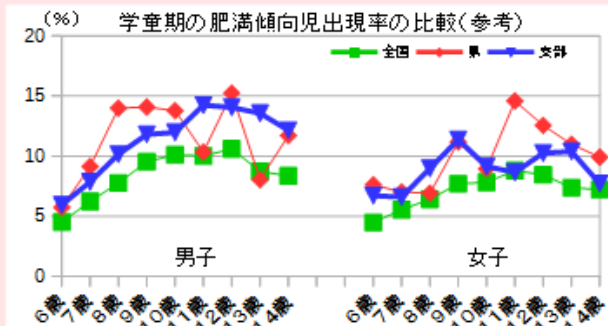
詳細版

## 子どもの肥満の状況



2年間で約1%の増加

2年間で約1.3%の増加



※支部：会津若松市・猪苗代町・磐梯町  
出典：平成30年度学校保健調査 (統計)

幼児期：平成27年度と28年度の1歳6か月児健診における肥満傾向児の割合は、2年後の3歳6か月児健診受診時には、約1~1.3%増加しています。

学童期(小学生~中学生)：男女ともに肥満傾向児の割合が増加し、すべての年代で国を上回っており、県とともに肥満傾向児が多いことがわかります。

子どもの頃から肥満にさせない=成長曲線に沿って適正体重を維持することが、大人になってからの肥満予防につながります。