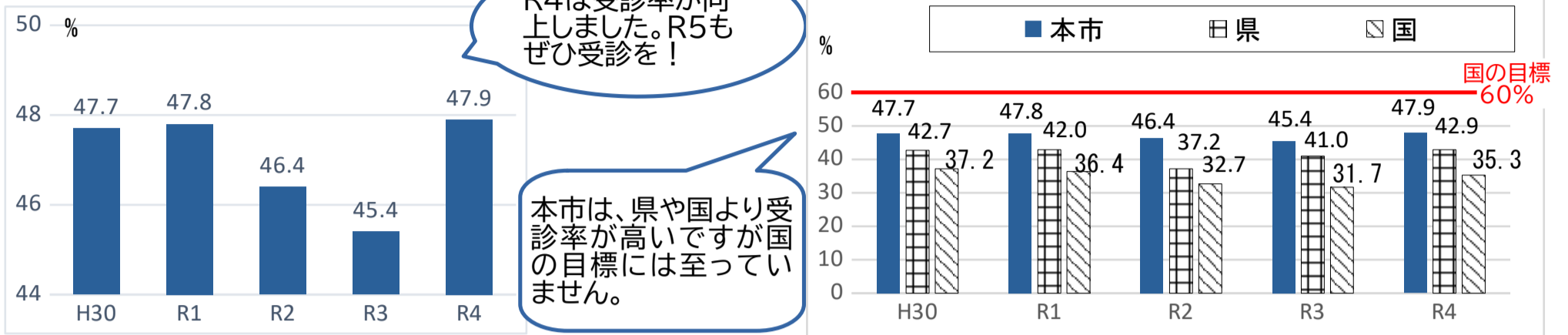
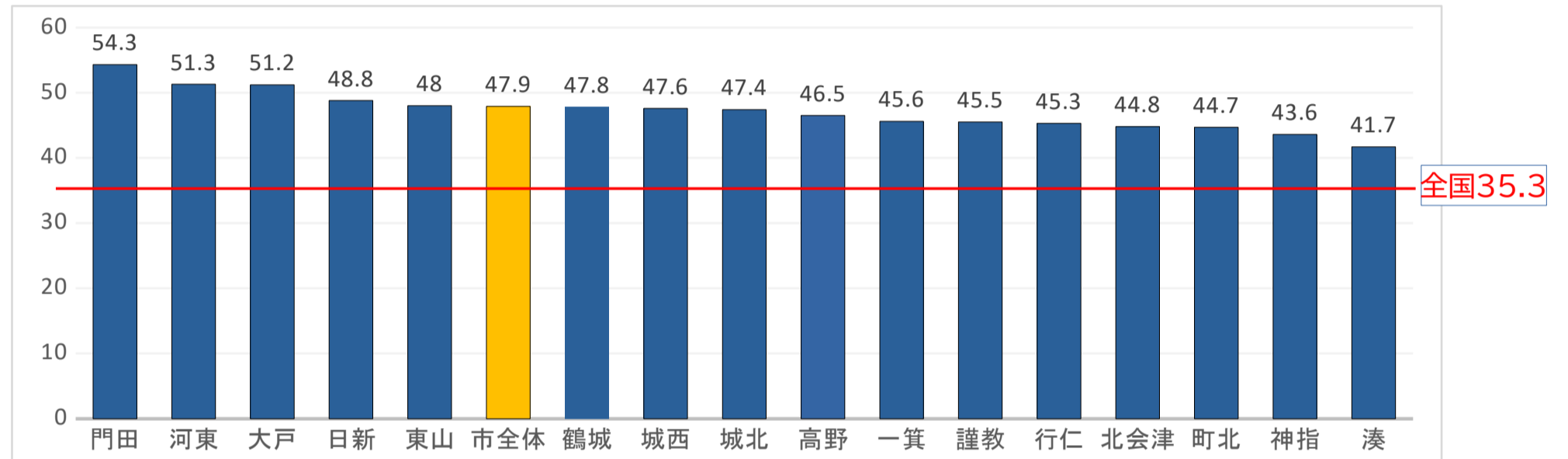


特定健康診査受診率 (年次推移と県・国との比較)

本市の受診率の年次変化

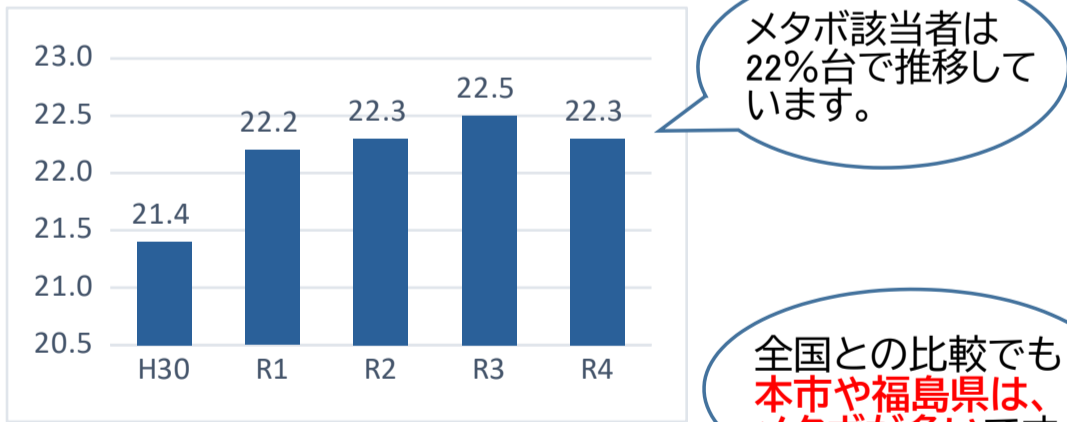


地区別受診率 お住まいの地区はいかがでしょう？



メタボリックシンドローム該当者割合 (年次推移と県・国との比較)

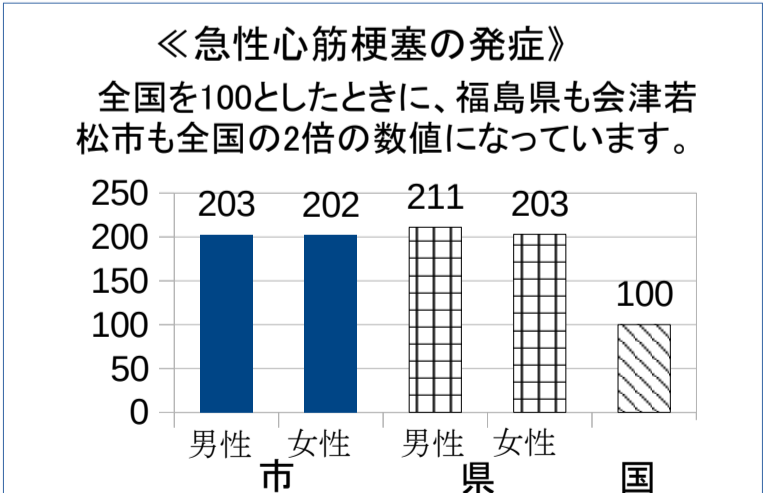
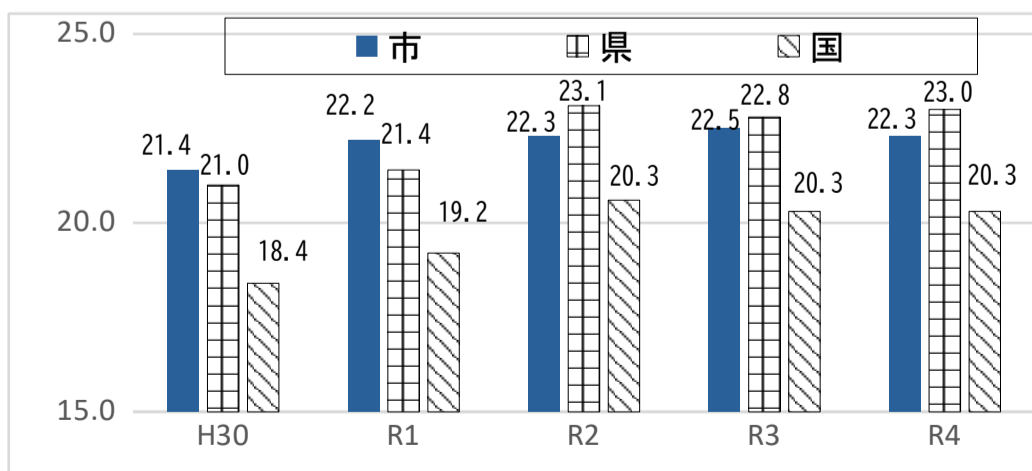
本市のメタボ該当率の年次変化



メタボリックシンドロームの診断基準  
 腹囲(男性85cm以上、女性90cm以上)  
 +  
 下記の項目のうち2つ以上満たす場合。

- ・血圧 130mmHg以上または85mmHg以上
- ・血糖 空腹時血糖100mg/dl以上
- ・脂質 中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満

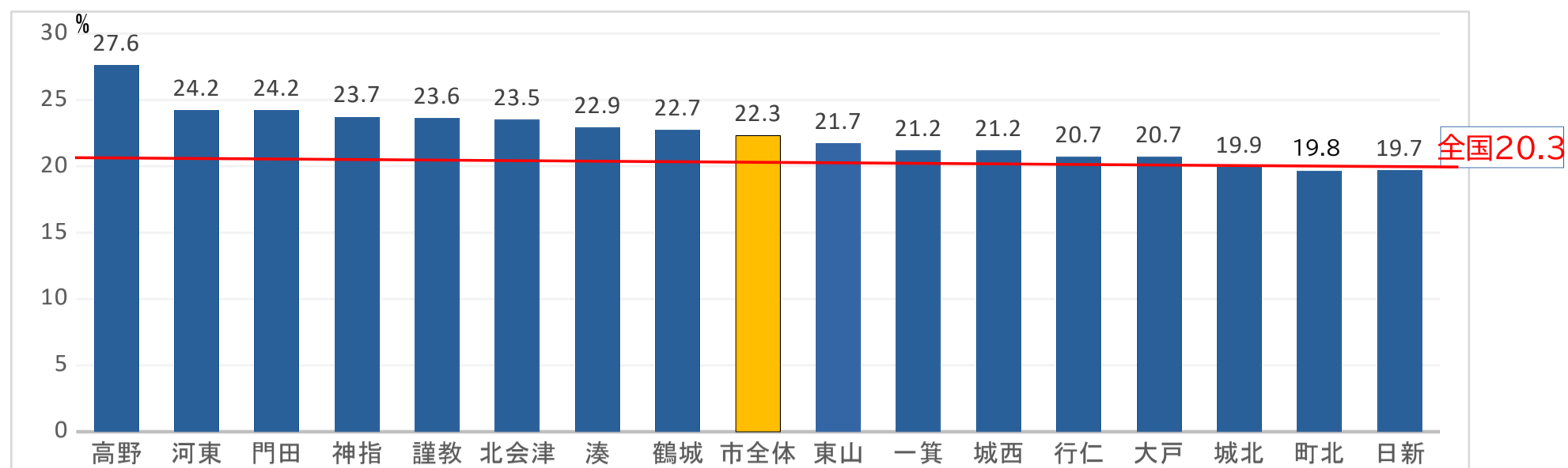
福島県や全国との比較



出典:人口動態特殊報告(SMR) 平成25~29年

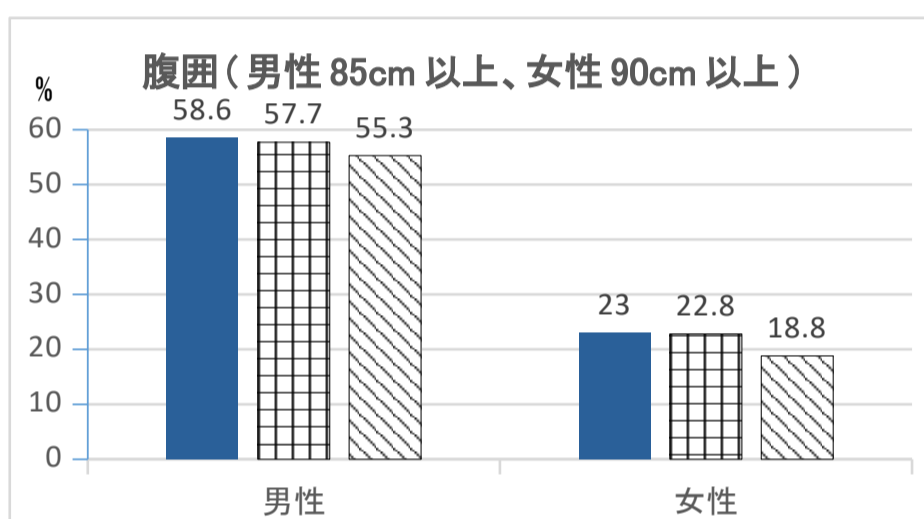
メタボは、血管を内側から傷め、動脈硬化が促進する状態です。動脈硬化は痛みなど自覚がないまま進行します。長年続くと、虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症など)、脳血管疾患(脳梗塞など)という大きな病気につながっていきます。

## 地区別メタボリックシンドローム該当者割合

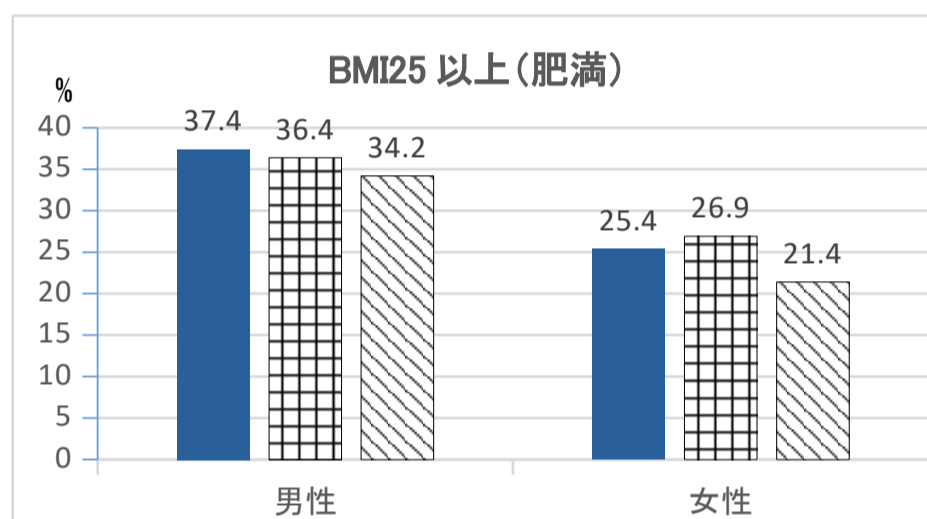


## 各検査項目の男女別、県・国との比較

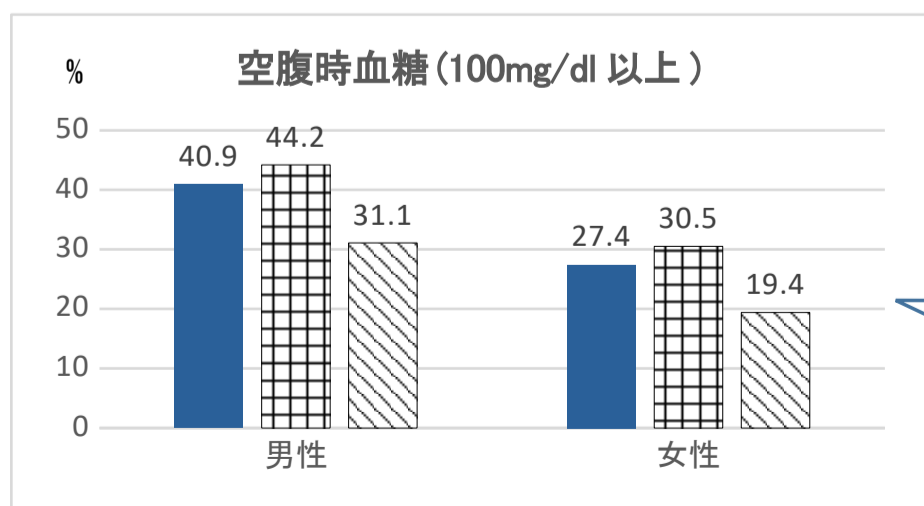
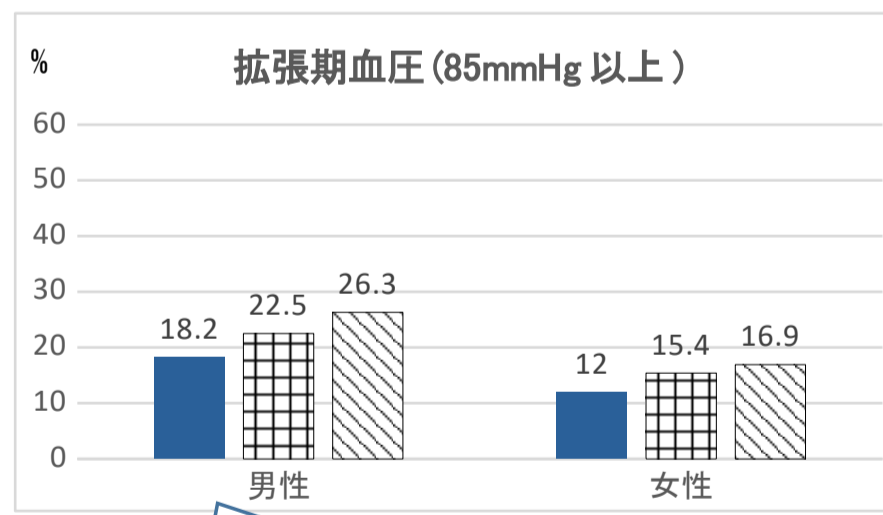
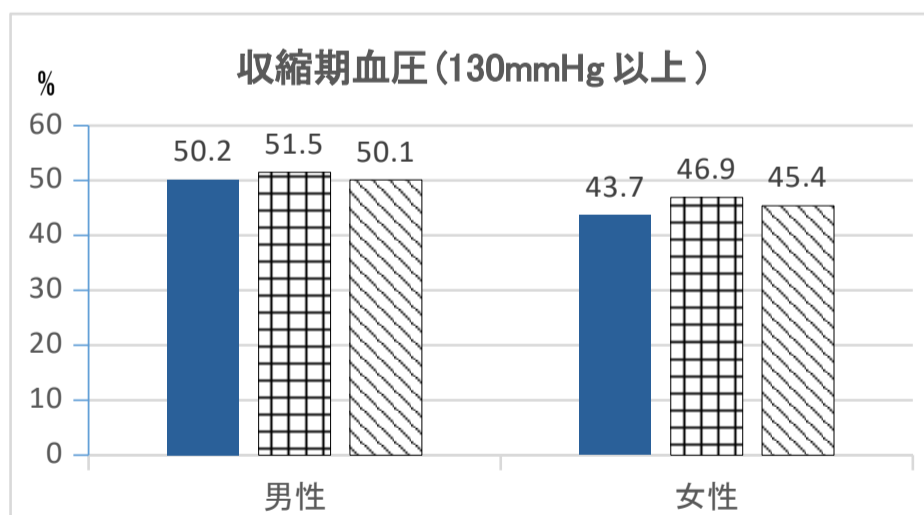
■ 市    □ 県    ▨ 国



(メタボリックシンドローム診断基準 男性85cm以上、女性90cm以上)  
メタボの診断基準は、内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>に相当する腹囲です。女性は男性より皮下脂肪が多いので、女性の方が5cm大きいです。

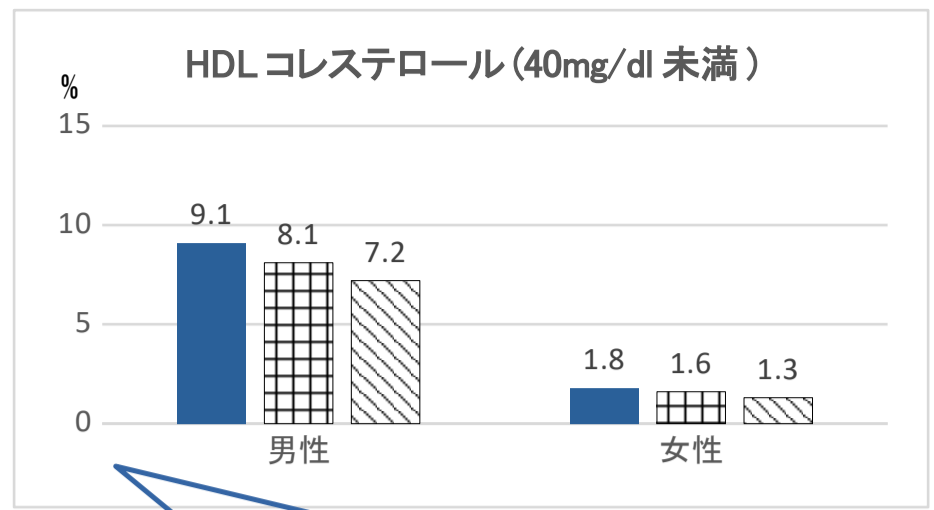
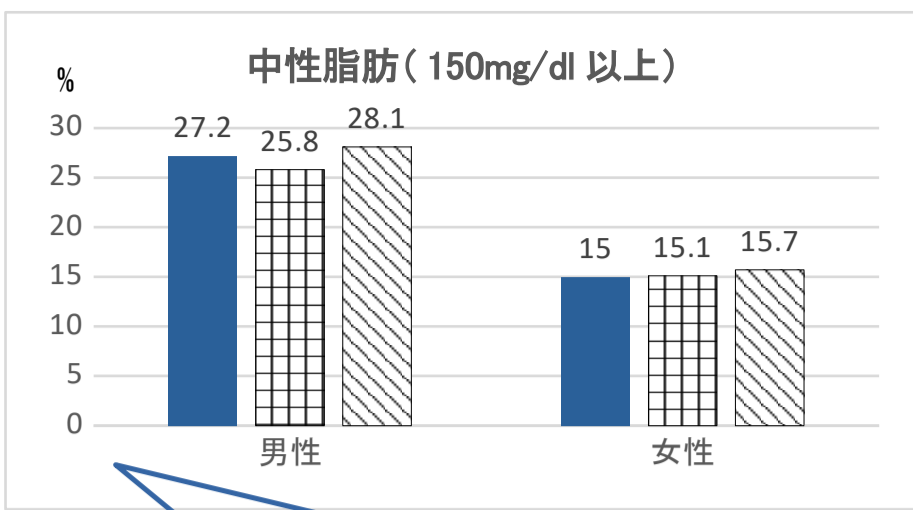


BMI(ビーエムアイ):  
体格指数といい、肥満ややせの度合いを示します。  
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) で算出できます。



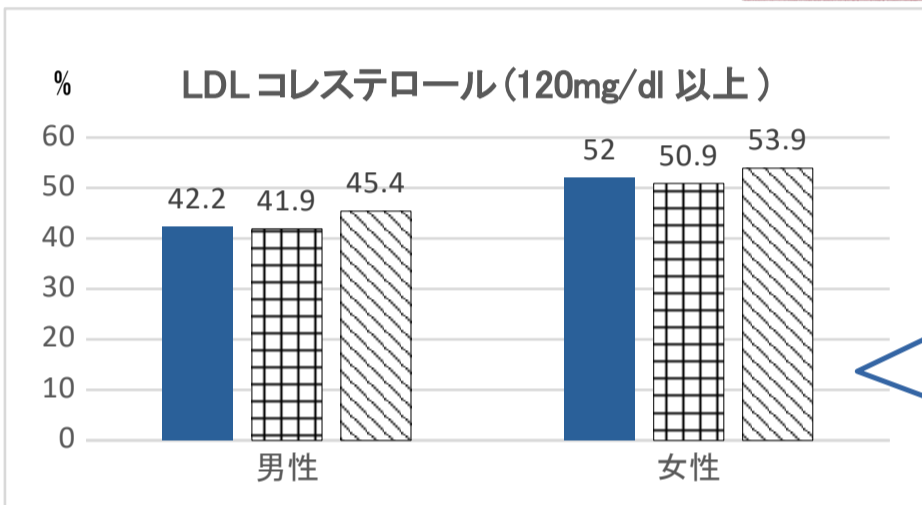
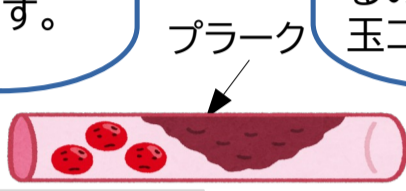
血圧は測定時ごとに変動します。  
朝が高い、夕方は高いなど、その人によって違います。  
朝起きた時と夜寝る前に血圧を測定してみましょう。

空腹時血糖値が高い人は、全国に比べて多い状況です。



中性脂肪は体内の重要なエネルギー源ですが、使われずに余った中性脂肪は体内に蓄積していきます。そのめ内臓脂肪型肥満をまねき、生活習慣病をた引き起こします。中性脂肪が多くなる最大の原因は、食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足によって、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ることです。

HDLコレステロールは、増えすぎたコレステロールを回収し、さらに血管壁にたまったコレステロールを取り除いて、肝臓へもどす働きをします。増えすぎたLDLコレステロール(悪玉コレステロール)が動脈硬化を促進するのは反対に、抑制する働きがあるので善玉コレステロールといわれます。

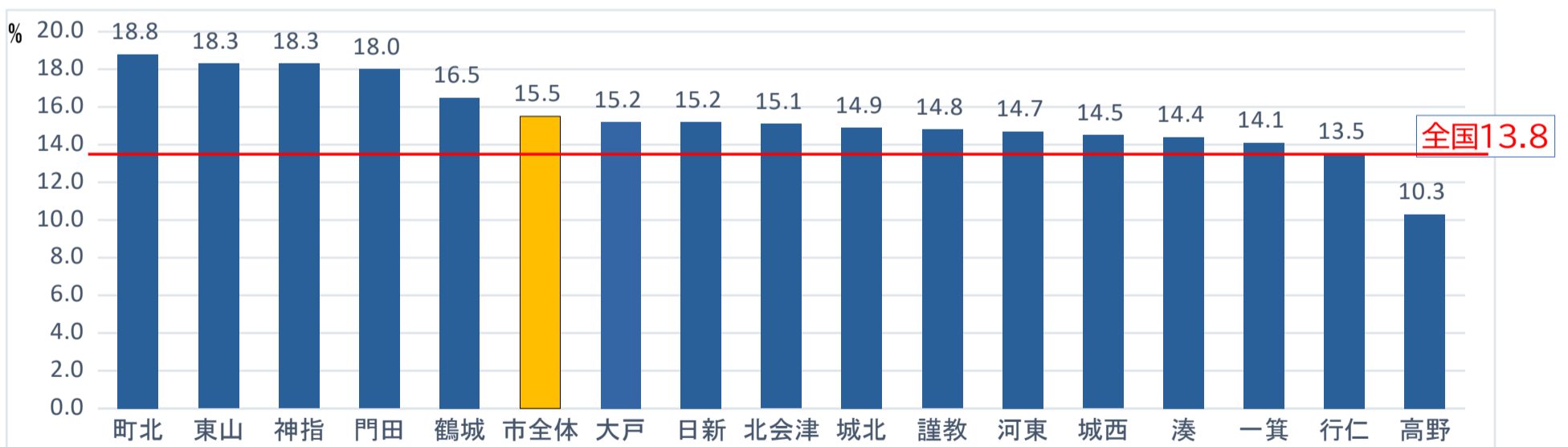


LDLコレステロールが高い場合、肥満でなくても、他の検査値が高くなっても、動脈硬化を進行させます。

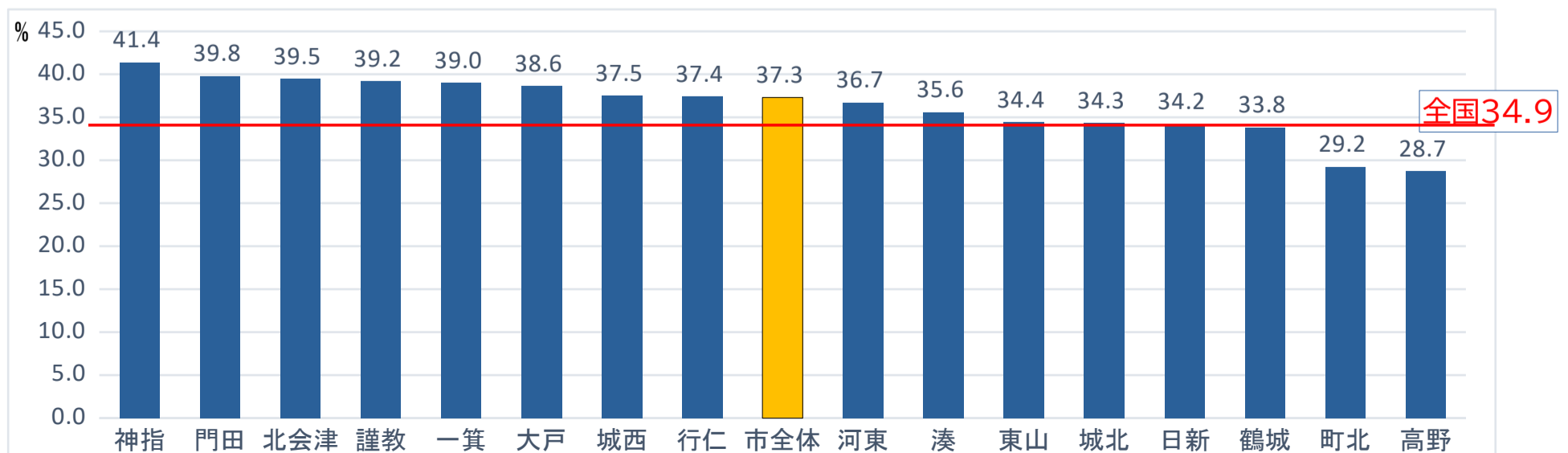
自覚症状はなく、知らず知らずのうちに血管壁に潜り込んでプラーク(血管内にできるこぶ)を作り、血管を詰まらせる要因になります。心臓の血管で起これば心筋梗塞や狭心症、脳の血管で起これば脳梗塞につながります。

## 生活習慣の状況(問診項目)の地区別グラフ

### 喫煙者の割合

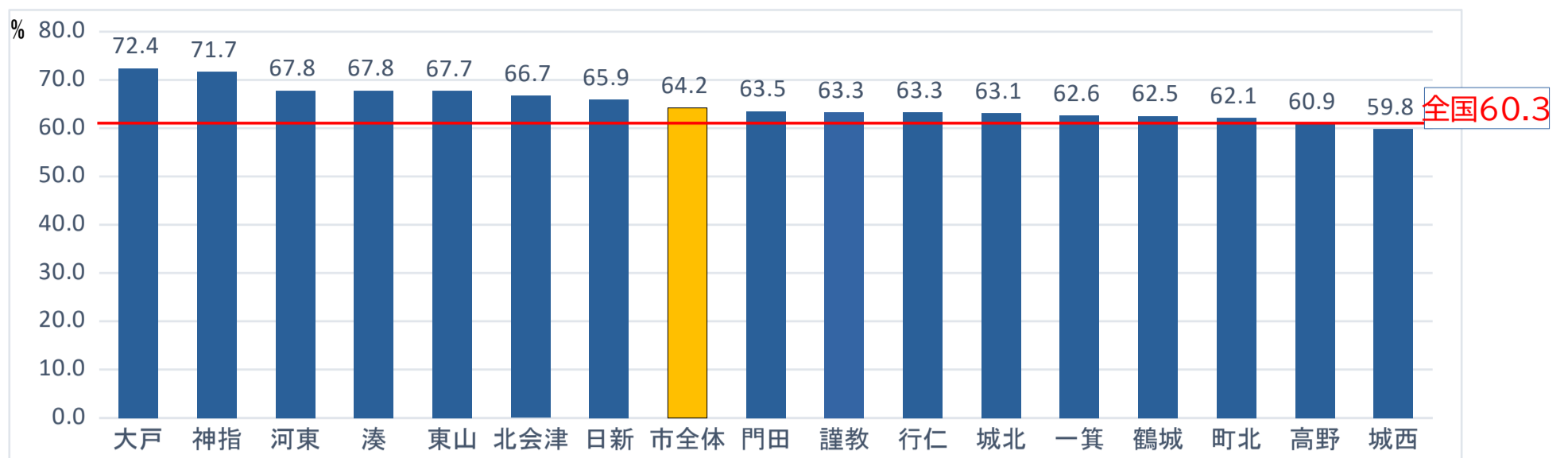


### 20歳から10Kg以上の体重増加があった人の割合

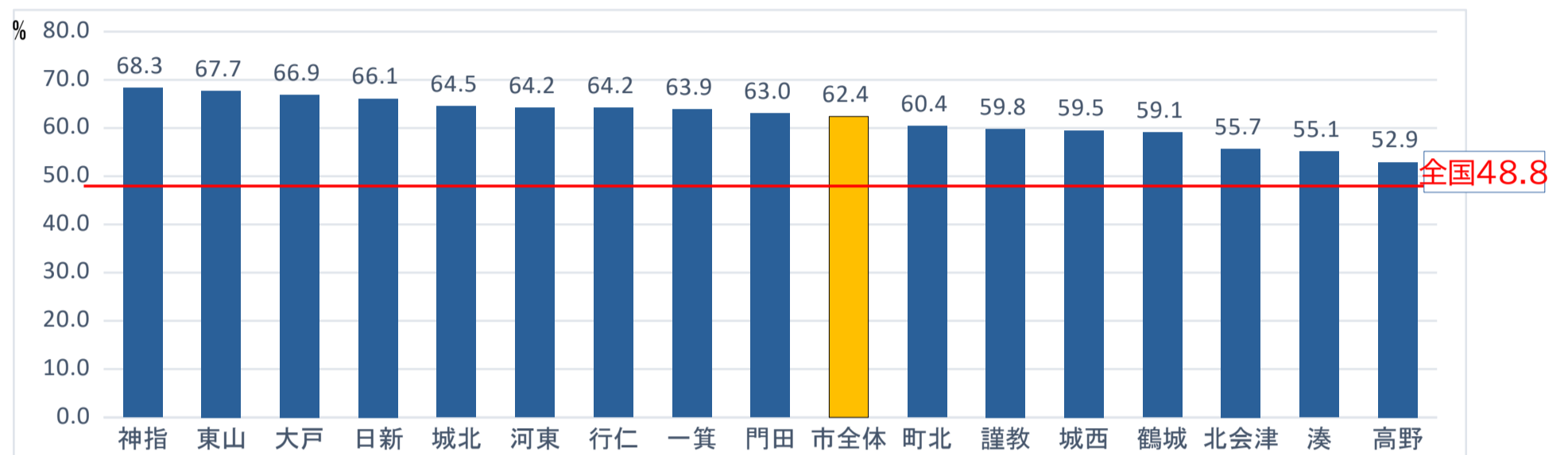


## 運動習慣:運動を実施していない人の割合

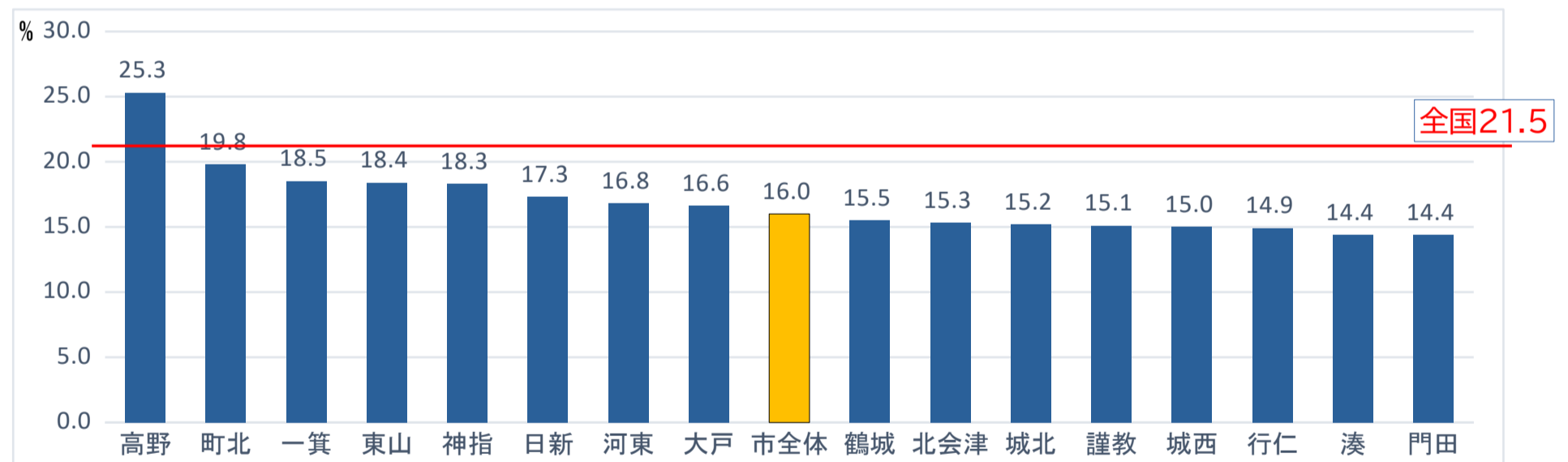
(運動:30分以上かつ週2日以上かつ1年以上継続している)



## 歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない人の割合



## 毎日 間食や甘い飲み物をとっている人の割合



## 朝食を週3回以上欠食している人の割合

