

みんなで健康

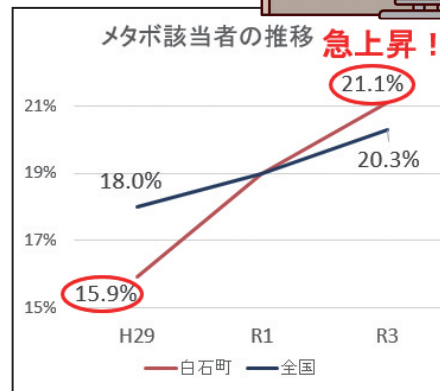
皆さんの健康に役立つ情報を発信していきます。

しろいしここから通信！

第1回目 白石町国保の健康状態について ～メタボと生活習慣病～



	年度	0	20	40	予備群	該当者
メタボ 予備群・該当者	H25				13.4%	11.7%
	R3				15.7%	21.1%
	年度	0		15	6.5～6.9	7.0以上
HbA1c6.5 以上	H25				6.6%	2.8%
	R3				9.5%	4.3%



白石町国民健康保険の特定健診を受けた方の状況です。年々、メタボリックシンドローム予備群や該当者、HbA1c6.5%以上の糖尿病の可能性が否定できない数値の人の割合が増加してきています。

特に、**メタボの該当者はここ数年で急上昇**しています。

白石町では、BMI25以上の肥満の人の割合は、全国と比べて低いですが、**腹囲が基準値を越える人の割合は多くなっています。**

(腹囲基準値：男性85cm以上、女性90cm以上)

	白石町	全国
BMI25以上	3.3%	4.9%
腹囲基準値以上 (男性)	60.7%	55.6%
腹囲基準値以上 (女性)	27.2%	19.1%



白石町では、肥満がある人より、お腹周りが大きい人の割合が多いんだね。**お腹周りが大きいと何でいけないの？**

腹囲の基準値を越えている状態＝内臓脂肪が過剰に蓄積されている状態です。

内臓脂肪の脂肪細胞からは、いろんな物質(生理活性物質)が出ています。

内臓脂肪が過剰に蓄積すると、「悪玉」の分泌が増加し、「善玉」の分泌が減少します。

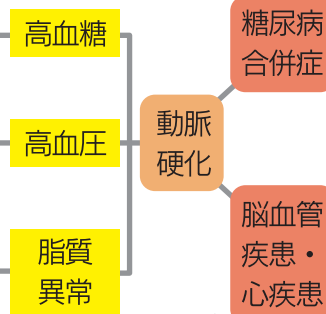
善玉サイトカイン

- ・インスリンの働きをよくなる
- ・血液の中の動脈硬化を起こさないようにしてくれる
- ・血管の炎症を起こさないようにしてくれる
- ・「お腹がいっぱいになったよ」と教えてくれる
- ・エネルギーになる脂肪を必要に応じて出し入れしてくれる

悪玉サイトカイン

- ・インスリンの働きを悪くする
- ・血管壁の炎症を起こす
- ・血圧をあげる
- ・細動脈を固くする (特に下の血圧)
- ・中性脂肪として血液中に出ていく
- ・血栓を作る

脂肪細胞



続いていくと…

内臓脂肪って体にそんな悪さをしていたのか！
ただ、お腹が出ているってだけじゃないんだね。
お腹周りの脂肪を落とすと、メタボも
血液データもよくなりそう！

みんなで一緒に健康で元気な白石町を目指しましょう！



メタボと食事については6月号に掲載予定です！

問 保健福祉課 健康づくり係 TEL 0952-84-7116