最近お腹が出てきたなぁ…それって、メタボリックシンドローム？

特定健診で確認しましょう!

問合先　市役所国民健康保険課特定健診担当（☎31-4570）

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪がたまることに加え、脂質異常・高血圧・高血糖が組み合わさることによって、**心臓病**や**脳卒中**などになりやすい病態のことをいい、男性は腹囲が85㎝以上、女性は90㎝以上で、内臓脂肪が蓄積している可能性があると判断します。メタボリックシンドロームかどうかは、特定健診で分かります。

メタボリックシンドロームの診断基準とBMI（ビーエムアイ）(肥満指数)の判定基準

■メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲（へそ周り）
▶男性85㎝以上
▶女性90㎝以上
（内臓脂肪面積≧100cm²に相当）

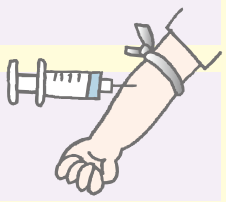
＋

いずれか2項目に該当

脂質異常
中性脂肪（ミリグラムパーデシリットル）150mg/dl 以上
HDL（エイチディーエル）コレステロール40mg/dl未満
のいずれか、または両方

高血圧
最高（収縮期）血圧130㎜Hg以上
最低（拡張期）血圧85㎜Hg以上の
いずれか、または両方

高血糖
空腹時血糖110mg/dl以上



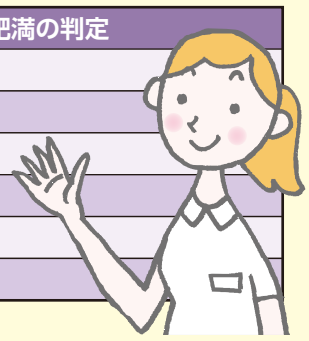
■BMI（肥満指数）の計算方法

体重 ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

kg ÷ m ÷ m ＝ BMI

身長の単位はメートルです。
例えば、160㎝の場合は1.6mで計算してくださいね。

BMI	肥満の判定
18.5未満	低体重（やせ）
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満（1度）
30～35未満	肥満（2度）
35～40未満	肥満（3度）
40以上	肥満（4度）

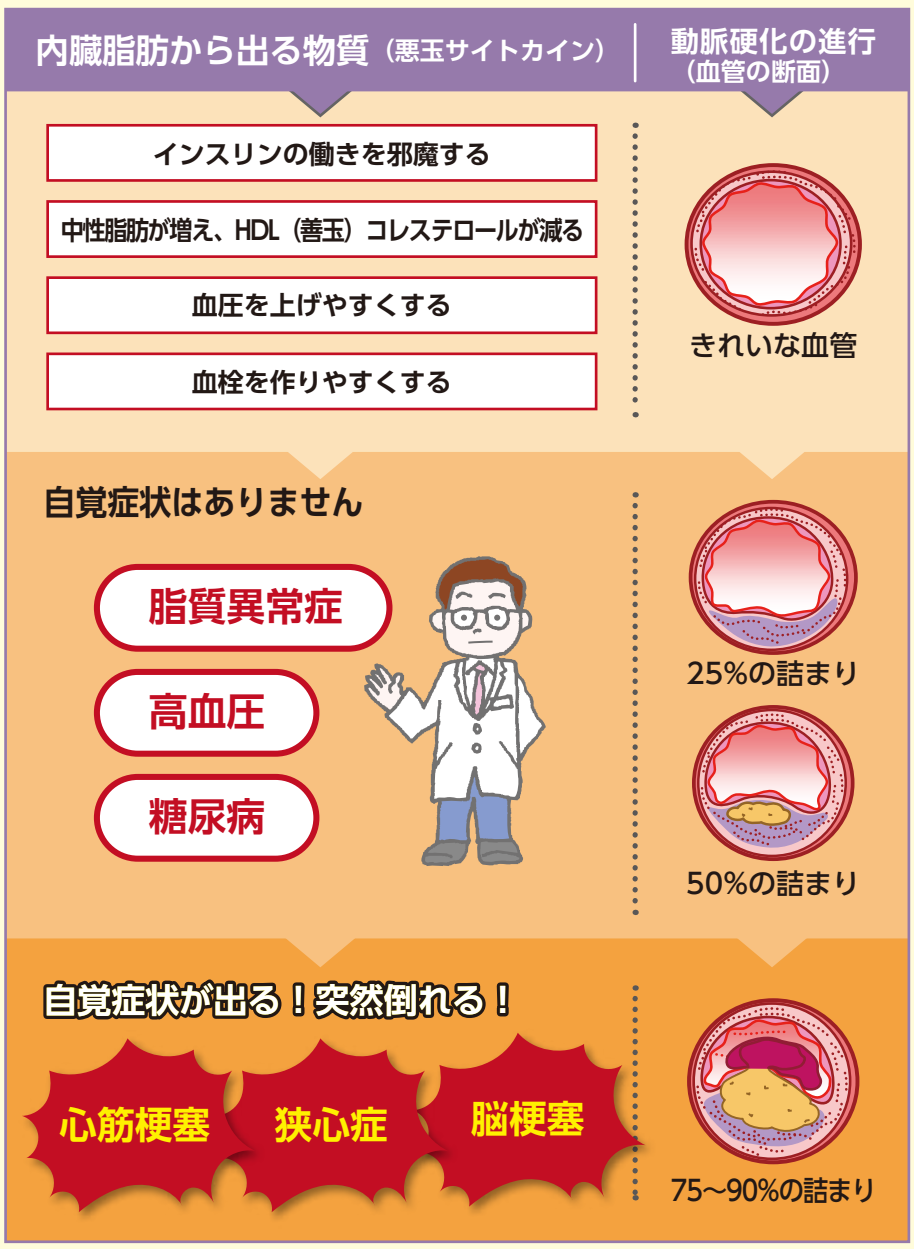


内臓脂肪と生活習慣病について ～自覚症状がないままに進む動脈硬化～

内臓脂肪からは、善玉サイトカインという物質が分泌され、血糖値を下げる役割のインスリンというホルモンの働きを良くしたり、動脈硬化を予防したりしています。

ところが、BMI（肥満指数）が25以上になり、内臓脂肪が蓄積すると、悪玉サイトカインという物質の分泌が増加し、インスリンの働きを悪くしたり、血圧を上げたりして、体に悪影響を与えます。それにより血管を傷め、動脈硬化も進んでしまいます。

3～5kg減量すると、善玉サイトカインの分泌が良くなるといわれていますので、BMIが25以上の方は、まずは体重を3kg減らすことを目指してみませんか？



40～74歳の釧路市国民健康保険加入者の皆さんへ

1年に1度、特定健診を受けましょう！

特定健診では、生活習慣病に関する項目を無料で調べることができます。

※今年度の無料受診券の有効期限は2025（令和7）年3月末までです。

受診券が見当たらない場合は、右記の二次元コードから再発行の手続きをするか、市役所国民健康保険課特定健診担当（☎31-4570）までご連絡ください。