



平成18年(2006年)
10/1
第1116号

発行：小平市
編集：健康福祉部
保険年金課
〒187-8701
小平市小川町二丁目
1333番地
☎042(341)
1211(代表)

市報 こだいら

国民健康保険
特集号

◇小平市ホームページ <http://www.city.kodaira.tokyo.jp>

◇電子メール info@city.kodaira.tokyo.jp

メタボリックシンドローム 予防のために生活習慣を見直しましょう

わたしたちは今、便利で豊かな社会に暮らしています。しかし、その結果、食べ過ぎや脂肪のとり過ぎ、運動不足などで内臓のまわりに脂肪が蓄積され、心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病の原因となるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）にかかる人が増えています。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満の人が、高脂血症、高血圧、高血糖のうち2つ以上を合わせ持った状態で、さまざまな病気を引き起こしやすい状態をいいます。現在、これに該当する人は実に940万人、予備群は1,020万人ともいわれています。

たとえ、ひとつひとつの症状は軽くても、肥満を含めてそれらが重なることで動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中といった重大な病気を引き起こすことがわかってきました。

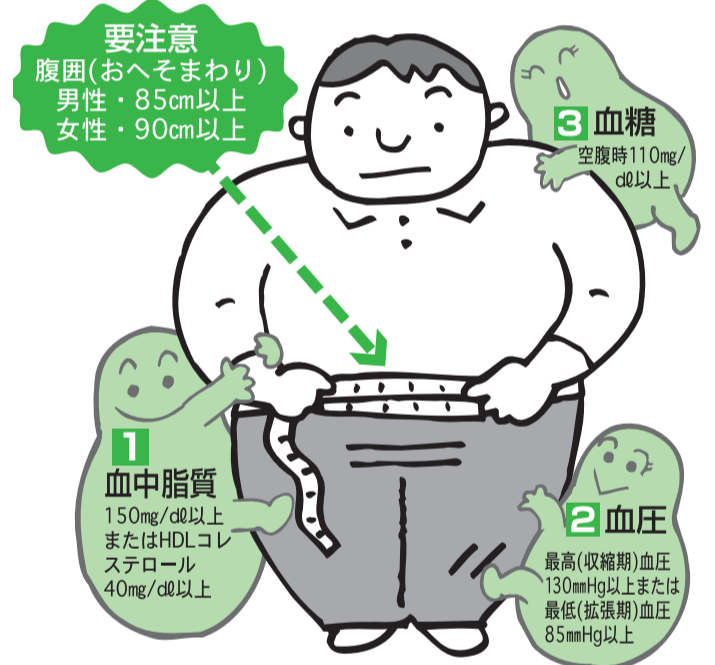
健康な生活を送ることは自分の医療費の節約になるだけでなく、国民健康保険（国保）の安定的な運営にとっても大切なことです。

メタボリックシンドロームを予防するために、もう一度、日ごろの生活習慣を見直してみませんか。

メタボリックシンドロームの診断基準

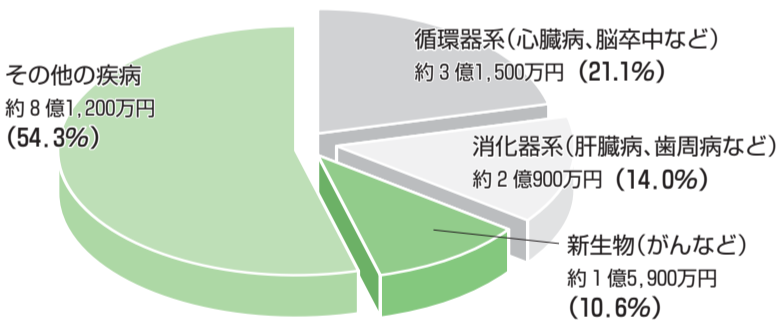
昨年4月に日本内科学会総会で、日本人のためのメタボリックシンドロームの診断基準が発表されています。

下図の腹囲で、1～3の項目のうち2つ以上該当する人は、メタボリックシンドロームが強く疑われます。また、1～3の項目のうち1つに該当する人は予備群と考えられます。



小平市の疾病を見てみましょう

小平市国保加入者の疾病と医療費の状況(平成18年5月診療分)



1か月にかかる医療費(患者負担と保険負担の合計)のうち、心臓病、脳卒中、肝臓病やがんなどの病気の治療に45.7%が使われています。生活習慣病の治療には多額の医療費がかかっています。

生活習慣病はこうして起きます

