



健康かわら版

令和4年1月発行

No. 132

～第2次みやぎ21健康プランをすすめましょう～

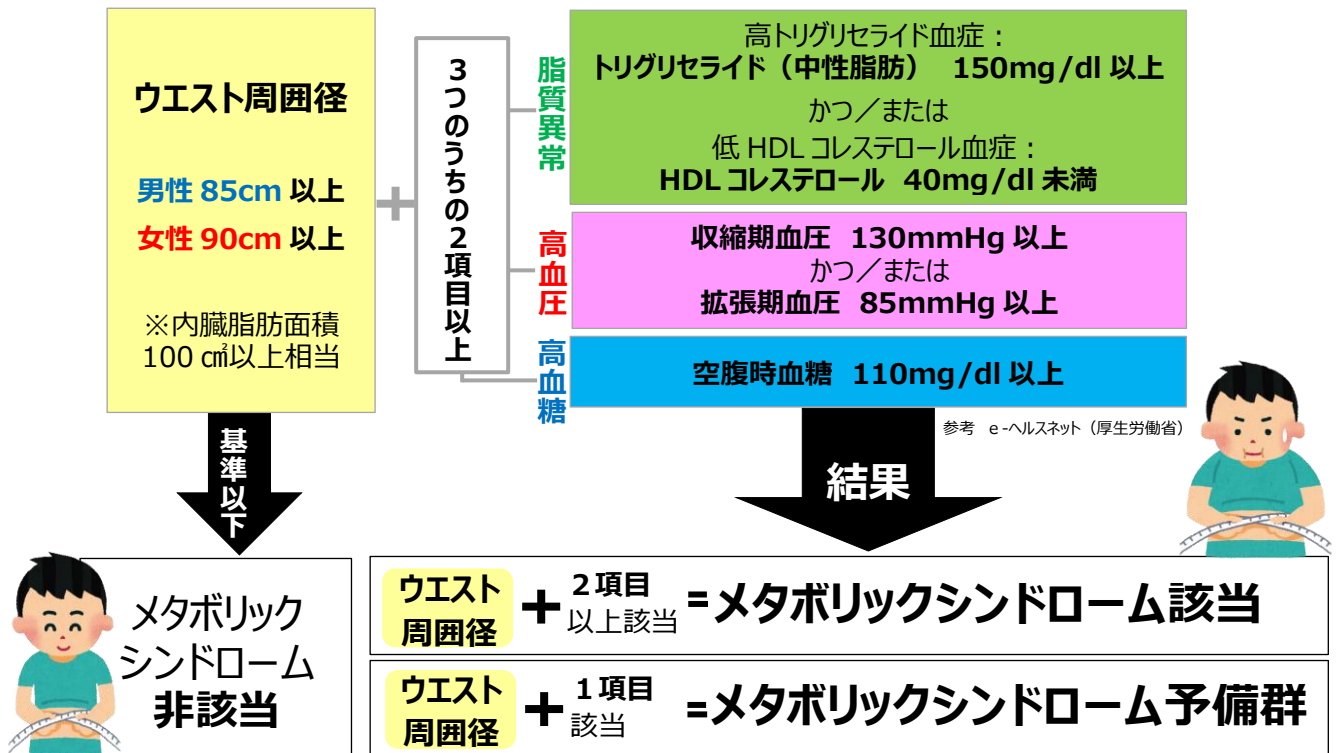
宮城県メタボで天下統一間近!?

そうはさせぬ…!



平成20年度から始まった特定健診（メタボ健診）の結果、宮城県は「メタボリックシンドローム該当者及び予備群」の割合が、平成20年度から**12年連続全国ワースト3位以内**（平成30年度ワースト2位）となっており、「**脱メタボ**」が県民の課題となっています。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の診断基準



メタボリックシンドロームを放置すると…

内臓脂肪型肥満（**ウエスト周囲径が基準以上**）は、高血圧・高血糖・脂質異常等をひきおこしやすい性質があります。内臓脂肪型肥満・高血圧・高血糖・脂質異常等は該当する項目が多くなるほど**動脈硬化**になりやすく、動脈硬化は進行すると、**脳血管疾患**や**心疾患**など命にかかわる病気になる可能性が高くなります。特に宮城県民は

**大崎地域の
脳血管疾患（脳卒中）
死亡率は男女ともに
全国の約1.4倍！**

脳血管疾患による死亡率が高く、そのなかでも**大崎地域は男性県内ワースト1位、女性県内ワースト2位と脳血管疾患による死亡率が高い**状況です。

メタボリックシンドロームは生活習慣が大きく影響しています。予防のためにまずは自身の生活を振り返ることが大切です。食事は**1日3食のリズム**を守り、**食べ過ぎに注意**したり、こまめに動くようにして**運動不足解消**など心がけましょう。

出典 データからみたみやぎの健康（令和2年度版）

大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ

検索

