

～定期健康診断が始まりました～

令和7年度の定期健康診断が始まりました。定期健康診断の目的は、健康状態を把握し、病気の予防・悪化を防ぐことです。生活習慣病をはじめとする様々な病気は、早期には無症状のことが多いため、定期的に健康診断を受け、早期発見・早期治療につなげることが重要です。健診を必ず受け、結果を活用して今後の生活に役立てましょう！

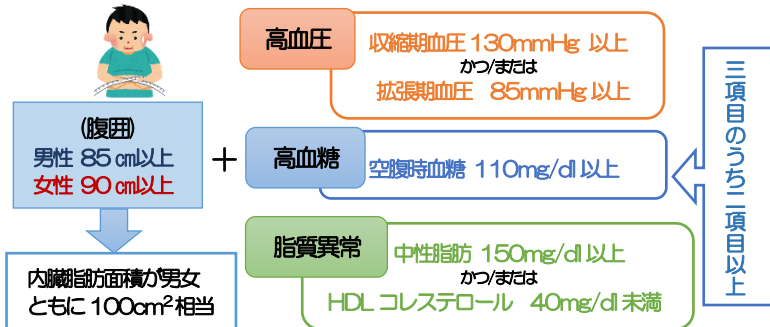


●メタボ(メタボリックシンドローム)・・・あなたは大丈夫？

メタボ(メタボリックシンドローム)は、内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が加わり、動脈硬化が進行して、心臓病や脳卒中など命に関わる病気になるリスクが高い状態で、「死の四重奏」とも言われています。



＜メタボリックシンドローム診断基準＞



＜内臓脂肪がたまるとなぜ危険？＞

内臓脂肪がたまりすぎると、動脈硬化の予防やインスリンの働きを良くする生理活性物質(生命活動を調整する物質)が減少する一方、高血圧や糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病を引き起こす生理活性物質が増加します。＜生理活性物質の働き＞

内臓脂肪が増えると増加	内臓脂肪が増えると減少
①TNF- α インスリンの働きを低下させる	①アディポネクチン ・動脈硬化を抑制する ・インスリンの働きを良くする
②遊離脂肪酸 ・中性脂肪の上昇	②レプチン ・食欲を抑制する ・エネルギー消費を促進する
③アンジオテンジノーゲン 血圧を上げる	
④PAI-1 血栓をつくりやすくする	

●内臓脂肪を減らすために

内臓脂肪は代謝活性が高く、脂肪の合成・分解の動きが活発なため、つきやすいがエネルギーとして消費しやすく、毎日の食事(摂取)に注意し、運動(消費)を心がけることで減らすことができます。

1 食事の工夫

- (1) 欠食しない
 - ・食事を抜くことで必要な栄養素の不足につながる
 - ・欠食すると、次の食事後、血糖値が急激に上昇し、脂肪がつきやすくなる
- (2) ゆっくり噛んで腹八分目
 - ・満腹中枢が働くまでには時間がかかるため、早食いは食べ過ぎのもと
 - ・噛むことで消化が良くなり胃腸への負担軽減となる
- (3) 食物繊維を摂る
 - ・野菜や海藻類、キノコ類は食物繊維が多く含まれ低カロリー
 - ・食物繊維は脂質や糖質の吸収を抑える働きがあるので、食事の最初に食べるのも効果的
- (4) 良質なたんぱく質をバランス良く摂る
 - ・筋肉量を維持し、基礎代謝を上げるために魚、肉、大豆製品をバランス良く摂る
 - ・肉は脂肪が多い部分は避けるか、調理方法を工夫すると良い
- (5) 遅い時間の飲食は避ける
 - ・夜は脂肪蓄積に働くタンパク質(B-MAL1)の影響を受け内臓脂肪がたまりやすくなる
 - ・夜間はエネルギー消費が少なくなるので、余ったエネルギーが脂肪として蓄えられる
 - ・夕食が遅くなる場合は、夕方に主食分程度(おにぎり、サンドイッチ等の補食)を摂り、遅い時間は野菜やタンパク質にして、脂肪は控えめにする

2 運動の工夫

- (1) 有酸素運動を心がける
 - ・脂肪を燃焼させるためには酸素が必要になることから、体内に酸素を取り入れる有酸素運動が効果的
 - *有酸素運動：ウォーキング、ジョギング、水泳等
- (2) 有酸素運動に筋トレをプラスするとより効果的
 - ・筋肉量を増やすことで基礎代謝が上がり、効果的に脂肪を燃焼する。大腿四頭筋、大殿筋、広背筋等の大きな筋肉を動かすと良い
 - *筋トレ(無酸素運動)：プランク、ヒップリフト、スクワット等
- (3) 日常生活でプラス10
 - ・家事や散歩等で、プラス10分を心がける
 - ・長時間座りっぱなしにならないようにする

3 その他

- (1) お酒の飲みすぎ注意
 - ・アルコールを分解するために、肝臓は脂質や糖の代謝を後回しにし、脂肪が蓄積しやすくなる
- (2) 睡眠をしっかりとる
 - ・不十分な睡眠は食欲を亢進させるホルモンのグレリンが増加し、食欲を抑制してエネルギー代謝を促進するホルモンのレプチンが減少する
- (3) 禁煙する
 - ・喫煙により、動脈硬化を抑制しインスリンの働きを促進するアディポネクチンが減少する

重要!

健診前日の夜の飲食・運動

- ★当日の朝に飲食していなくても、前日に、こってりした食事(焼肉や中華・揚げ物など)や甘いもの(ケーキ・ジュース類)の飲食、飲酒することで検査値に影響するので注意しましょう。
- ★健診前の運動は筋肉疲労や脱水を起こし、血液検査に影響するので避けましょう。



参考：厚生労働省
～健康づくりサポートネット～

福利課健康支援係
電話：011-231-4111
(内線：35-380)