

## メタボリックシンドローム該当者

順位	市町名	人数	割合
1	多久市	323	16.4
2	基山町	161	16.0
3	有田町	319	15.7
4	江北町	99	15.4
5	小城市	419	14.8
6	みやき町	247	14.8
7	大町町	52	14.6
8	吉野ヶ里町	145	14.4
9	神崎市	273	14.2
10	上峰町	81	13.7
	県合計	2,119	13.7

- ・内臓脂肪症候群の結果です。平成20年度は19.8%でした。
- ・ウエスト周囲径の基準値と、①血清脂質異常、②高血圧、③高血糖のうち2つに該当した場合、メタボリックシンドロームと判断されます。
- ・悪化すると、動脈硬化を促進して脳梗塞や心筋梗塞などを起こしやすくなります。
- ・平成25年度までに10%減しなければ、国からの補助金が減らされ、国民健康保険税の負担が増える可能性があります。

## 血圧測定結果が160/100以上の方

順位	市町名	人数	割合
1	多久市	137	8.0
2	大町町	26	7.3
3	武雄市	203	7.2
4	唐津市	467	6.2
5	白石町	120	6.0
6	江北町	37	5.7
7	伊万里市	188	5.7
8	太良町	62	5.7
9	玄海町	29	4.9
	県合計	1,269	4.8

- ・高血圧は、大動脈疾患、虚血性疾患（心筋梗塞など）、脳梗塞や脳血栓、洞不全になる可能性が高くなります。
- ・血圧が160/100以上の方には訪問等を実施して現状を確認しています。

## 多久市の健康実態から考えよう

### 「県内最悪？」改善を急がないと！

平成22年度の健診等結果を県内市町と比較すると、多久市はメタボリックシンドロームに該当する方、血圧の値が高いと判断された方の割合が、県内で一番高いことが分かりました。みなさんは、健診を受けて、治療や生活改善をしていますか？自覚症状で判断したり、気になるけどついそのままにしていることはありませんか？  
健康の維持・生活改善をするために、自分の生活に合わせてできることを始めましょう。



### 健康のためにできること

- ① 特定健診を受ける  
4月に「各種健診やがん検診等受診希望調査票」の調査を、区長さん等を通じて配布・回収しますので、提出してください。（ページをご覧ください）
- ② 健診結果の説明を受けて自分の状態を確認する  
健診受診後に、結果説明会をご案内し、個別指導を行います。
- ③ 治療が必要な場合は医療機関を受診する  
自覚症状で判断せず、必ず治療を受けてください。
- ④ 自分の血圧などを自宅で測定して把握しておく
- ⑤ 「塩分」「脂質」などの食事の量を見直す
- ⑥ 身体を動かす機会を増やす  
食べたら運動しましょう。健康増進課では、ウォーキングマップを作成しています。ご利用ください。

### 個人通知を行っています 春休み期間に 予防接種を受けましょう

予防接種は一人ひとりの病気の予防だけでなく、多くの方に拡がらないためにも必要です。今後、就職や学校での実習、大学受験や入学時などでも確認されます。接種の対象者には、個人通知をしています。無料で接種できますので、春休み期間に受けましょう。

### ■麻しん・風しん混合予防接種 対象者

- 第2期 5歳以上7歳未満  
(平成18年4月2日)
- 第3期 中学1年にあたる年  
(平成19年4月1日生まれ)
- 第4期 高校3年にあたる年  
(平成11年4月2日)
- 平成12年4月1日生まれ
- 平成6年4月2日
- 平成7年4月1日生まれ

### ■二種混合(ジフテリア・破傷風) 予防接種

対象者 11歳以上13歳未満  
(小学6年生での接種を勧めています)