

きょうと健康スタイル

VOLUME 6

「メタボ健診」質問票の ふかーい意味

きょうと健康スタイル [検索](#)

2008年度から特定健診(通称メタボ健診)が始まり、「メタボリック症候群」という言葉を知らない方はいなくらい認知度は高くなっています。この健診を受けるときの「質問票」には、どのような意図があるかご存じでしょうか。

「質問票」の項目は生活習慣の改善効果があることを示す科学的な検証結果を踏まえて作られています。そこで、質問項目の中からいくつかを紹介します。



最近の調査で「20歳の時から体重が10kg以上増加している」という質問に、「はい」と回答した方は、男性34%、女性20%

(以下データは全て2012年度市町村

国保組合)でした。20歳からの平均30年間で5kg以上体重が増えた人は、そうでない人に比べて男性2・61倍、女性2・56倍、糖尿病を発症しやすことが研究で示されています。したがって、ご自分の20歳の体重を目標に体重管理をするようにお願いします。



「ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い」という質問がありますが、男性46%、女性42%が「歩く速度が速い」と回答しています。歩く速度が

速いと回答した方と比べて速くないと回答した方は、将来の循環器病発症や発症リスクが3〜4倍高いことが分かっています。

「就寝前の2時間以内に夕食を取ることが週に3回以上ある」という質問には、男性17%、女性8%で男女差がありました。この習慣を改善した方は、1年後の健診で腹囲が減り、善玉コレステロール(HDL)が増えたという研究報告があります。腹囲が気になる方は、早めの時間に夕食を取ったり、仕事などでもどうしても無理な場合は間食を取るなどして、寝る前のエネルギーや糖質などの取り方を工夫してみてください。ただし、「夕食後に2時間以上を空けるため、寝る時間を遅らせようか」なんてことはしないでくださいね。睡眠時間が減ることによる弊害が生じかねませんから。



市町村国保の特定健診を受診している方は約30%。国が示す市町村国保の目標値60%にはまだまだ遠いです。年1回の特定健診を定期的に受け、「質問票」にはこのような意図があるのか」とご自分の生活習慣を振り返る機会にしてみてください。

参照：標準的な健診・保健指導プログラム(改訂版)2013年4月

京都府健康福祉部健康対策課

京都市上京区下立売通新町西入敷ノ内町 TEL 075・414・4724

次回は4月19日に掲載予定です。