



※持ち帰ってご家族のみなさまでお読みください。

## メタボリックシンドローム放置に潜む死の恐怖

### ～マツダ健保の心筋梗塞の発症事例～

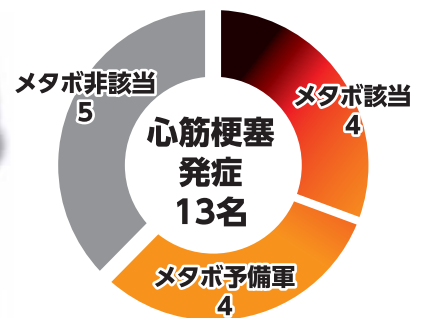
マツダ健保の加入者で、2018年度の1年間に「急性心筋梗塞」を発症し死の恐怖にさらされた方が18名おられます。そのうち、前年度の健診を受けられた方13名(※)についてデータをみると、**約6割の方がメタボリックシンドローム状態でした。**(グラフ参照)

健診結果で「メタボリックシンドローム」(メタボ)を指摘され、そのままにされているあなた、今一度メタボ放置の恐ろしさを知って、生活習慣を見直し健康な未来を手に入れましょう。

(※) 健診未受診者5名の内、健診年齢対象外4名



メタボ判定結果



### 「メタボリックシンドローム」とは…



内臓脂肪型肥満(腹囲:男性85cm以上、女性90cm以上)



#### 高血圧

最高血圧130mmHg以上または最低血圧85mmHg以上 または服薬中

#### 脂質異常

中性脂肪150mg/dlまたはHDLコレステロール40mg/dl未満 または服薬中

#### 高血糖

空腹時血糖110mg/dl以上 または服薬中

●いずれか2つ以上該当

→ **メタボリックシンドローム該当者**

●1つ該当

→ **メタボリックシンドローム予備群**

### 動脈硬化が進行

突然死を招く  
心臓病

障害の残る  
脳卒中

人工透析  
失明

認知症のリスク

### 特定保健指導でメタボ改善をお手伝いします!

特定保健指導では、専門職(保健師・管理栄養士等)がみなさまと面談し、健診の結果や生活習慣の状況を基に、専門的な立場から助言や相談を行います。総合的な健康づくりにお役立ていただくというもので、健保組合が会社と協力して実施しています。対象となるのは、メタボ基準とほぼ同じですが、**喫煙の有無**がリスクに加わります。また、高血圧・脂質異常・高血糖で治療中の方は対象外となります。まずは健診を受けていただき、その結果で特定保健指導の案内が届いた方は、健康づくりの絶好の機会ととらえぜひ利用してください!

