



健幸リボンキャンペーン “Reborn”

健幸リボンキャンペーンとは？

メタボリックシンドローム対策として、腹囲 - 2 cm を目指し、3 か月間腹囲を測定してもらいイベントです。腹囲が気になる方は、この機会に参加しませんか？

参加対象者

40 ~ 74 歳の町民 かつ 腹囲 (へそ周り) が基準値 (男性 85 cm ・ 女性 90 cm) を超える方。

リボン配布期間

8 月 1 日 ~ 10 月 31 日 ※リボンを受け取ってから 3 か月間取り組みましょう。

実施方法

①リボンを国保・高齢者医療係で受け取り、3 か月間、ご自宅で週 1 回以上腹囲を測り、- 2 cm を目指しましょう。

②①を実施した後に、健康保険課 国保・高齢者医療係にアンケートを提出してください。

※①のみの参加も可能です。②まで実施した方には、粗品をプレゼントします。

※このキャンペーンに参加した方は、9 月から始まるたかなべ健康チャレンジのポイントも加算されます。

メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドロームは、内臓肥満に高血圧、脂質異常、高血糖などが合わさった状態をいい、下図のような診断基準があります。

内臓脂肪からアディポサイトカインという物質が出て、血圧・糖・脂質に悪影響を及ぼします。そのため、内臓脂肪が必要以上に増えると「動脈硬化」が進行し、心臓や脳などの重大な病気を引き起こしやすくなります。逆に、内臓脂肪を減らすことで、血圧や血糖値などの改善が期待できます。

メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目

腹囲周囲径

男性 85 cm 以上

女性 90 cm 以上

※内臓脂肪面積 100 cm² 以上相当

選択項目 (2 項目以上該当)

中性脂肪 150 mg /dl 以上
かつ / または
HDL コレステロール 40 mg /dl 未満

血圧
130mmHg/85mmHg 以上

空腹時血糖
110mg/dl 以上



お問い合わせ・お申し込み
健康保険課 国保・高齢者医療係
☎0983-26-2007