



メタボリックシンドロームとは シリーズ①

■ご存じですか？「メタボ」（メタボリックシンドローム）の基準

町や職場の健康診断で腹囲を測定しますが、腹囲が基準値以上というだけで「メタボ」（メタボリックシンドローム）と判断されるわけではありません。腹囲が男性 85cm、女性 90cm 以上で、脂質・血圧・血糖の 3 項目のうち 2 つ以上が基準値から外れると、メタボリックシンドロームに当てはまります。* 3 項目中 1 つだけ基準値から外れた場合をメタボリックシンドローム予備群といいます。

必須項目
内臓脂肪蓄積 (腹囲) 男性：85cm以上 女性：90cm以上

+

脂質	中性脂肪	150mg /dl 以上
	HDL コレステロール	40mg /dl 未満 のいずれか、または両方
血圧	収縮期血圧	130mm Hg 以上
	拡張期血圧	85mm Hg 以上 のいずれか、または両方
糖	空腹時血糖	110mg /dl 以上

内臓脂肪が必要以上に蓄積すると、さまざまな物質を合成・分泌し、血液中の血糖や脂質、あるいは血圧のコントロールに悪影響を与えることがわかっています。

そのため、内臓脂肪の蓄積（肥満）を改善することが生活習慣病の予防には欠かせません。



年々お腹周りが大きくなっていませんか？

今年の健診結果はメタボリックシンドロームの視点で、確認してみましょう。

問合せ 健康ほけん課 ☎ 72-1295



介護保険の制度について ~サービスの種類について~

5月号に引き続き、サービスの種類についてご紹介します。

■家族の負担を軽くしたいときは？

短期入所生活介護／短期入所療養介護・・・介護老人施設や医療施設などに短期間入所して日常生活上の支援や医学的管理下での介護や機能訓練などが受けられます。5月号でご案内した通所介護／通所型サービス、通所リハビリテーションを利用することも家族の負担を軽くすることに繋がります。

〈短期入所生活介護・介護老人福祉施設〔併設型・多床室〕利用の場合〉

内容	介護度	利用者負担の目安（1割の場合）
一日につき	要支援 1	446 円
	要介護 2	665 円
	要介護 5	874 円

■生活全般の介護が必要な人が利用する入所施設は？

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）・・・常時介護が必要で、自宅での生活が困難な人が入所して日常生活上の支援や介護が受けられる施設です。

介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室
要介護 3	712 円	712 円	793 円
要介護 4	780 円	780 円	862 円
要介護 5	847 円	847 円	929 円

*新規入所は原則として要介護 3～5 の人が対象です。

これらのサービスには、別途各種加算、食費や部屋代がかかります。次回は在宅復帰を目指す人が利用する入所施設、認知症の人が共同生活しながら利用できるサービス（グループホーム）をご紹介します。

問合せ 福祉課 ☎ 72-1229