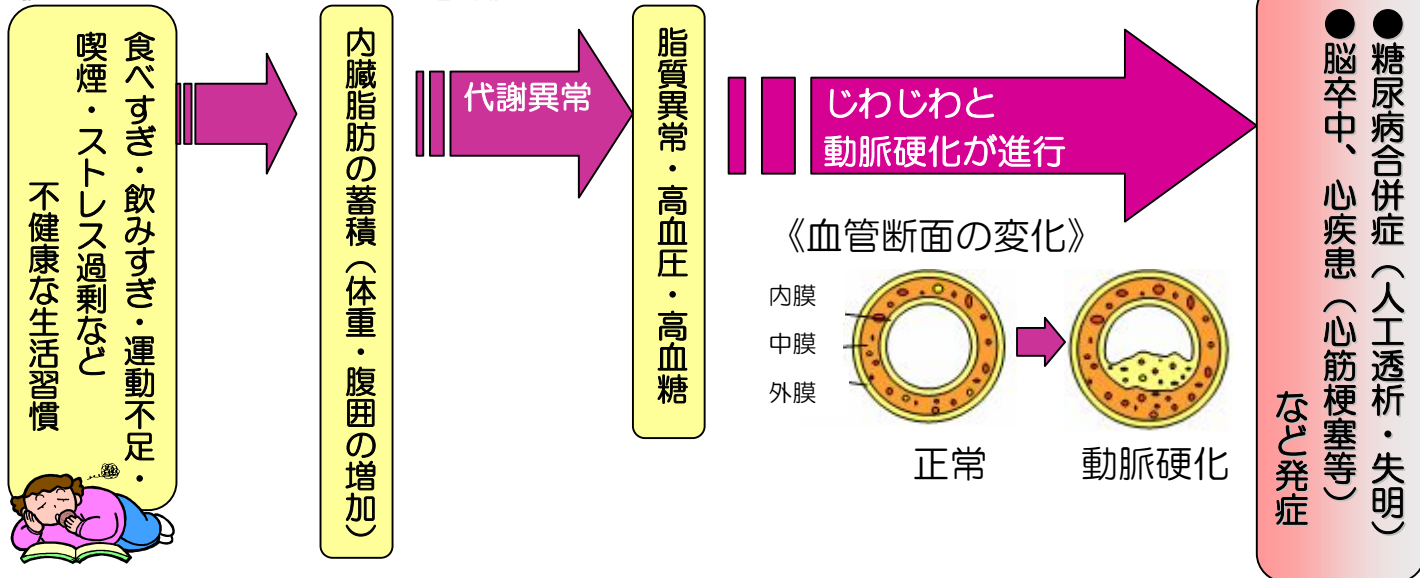


メタボリックシンドロームにご注意！！

1. メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは…

内臓脂肪型肥満に加え、脂質異常、高血圧、高血糖のうち、2つ以上をあわせ持っている状態を「**メタボリックシンドローム**」といいます。これらは主に、食べすぎや運動不足など、不健康な生活習慣の積み重ねによって起こるものですが、早期の段階ではほとんど自覚症状がないため、静かに進行していきます。放置しておくと、やがては動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中へとつながり、命に関わる場合もあります。

《メタボリックシンドロームの進行》



2. 自分の体をチェックしてみましょう！！

質問1：あなたの腹囲（おへそ周り）は何cmありますか？

内臓脂肪の蓄積
が予想されます。

男性：85cm以上
女性：90cm以上

男性：85cm未満
女性：90cm未満

質問2：検査結果で下の項目に当てはまりますか？

- 血圧：●収縮期血圧 130mmHg以上
●拡張期血圧 85mmHg以上 のいずれかまたは両方
- 血糖：●空腹時血糖 110mg/dl以上
- 血清脂質：●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

非該当
あなたは
メタボリックシ
ンドロームでは
ありません。

2項目以上
当てはまる

1項目
当てはまる

どれにも
当てはまらない

基準該当

あなたはメタボリックシンドロームです。自覚症状のないうちに動脈硬化を急速に進行させます。生活習慣を見直し、改善しましょう。

予備軍

あなたはメタボリックシンドロームの予備軍です。生活習慣を見直しましょう。

非該当

あなたはメタボリックシンドロームではありませんが、今後該当する可能性があります。生活習慣を見直しましょう。

3. 生活習慣の改善で内臓脂肪を減らしましょう！！

メタボリックシンドロームを予防・解消するためには、生活習慣を改善し内臓脂肪を減らすことが大切です。

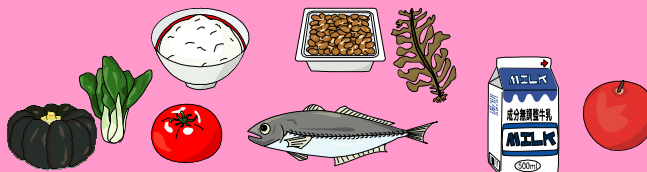


あてはまる項目をチェックし、気になるところから改善しましょう！

食生活習慣

- 朝食を抜いている
- 野菜や果物をあまり食べていない
- 脂っこいものや甘いものが好き
- お腹いっぱいになるまで食べる
- 早食いだである
- 間食や夜食が多い
- 遅い時間に夕食をとる

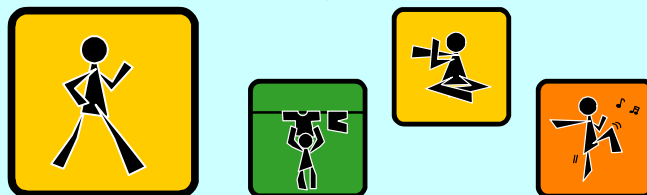
- 1日3食、規則正しく食べよう
- うす味を心がけ、野菜をたっぷり食べよう
- ゆっくりよくかんで、腹八分目にしよう
- 間食や夜食のとれ方を工夫しよう



運動習慣

- 最近運動をしていない
- 階段よりエレベーターやエスカレーターを利用する
- 車で移動することが多い

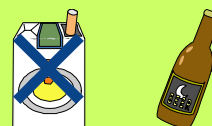
- 仕事や家事の合間に、意識してからだを動かそう
- 1日1万歩を目標に歩こう
- 週に2日は1回30分以上の運動をしよう



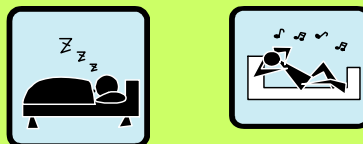
その他の生活習慣

- タバコを吸う
- お酒をたくさん飲む
- 寝ても疲れがとれない
- ストレスを感じる人が多い

- 禁煙を実行しよう
- お酒は適量を守ろう
- 眠りやすい環境をつくり、快適な睡眠をとろう
- 趣味の時間やリラックスタイムをもうけ、



ストレス解消を



4. 自分でできる健康チェック！

- ① 体重は1日1回以上、腹囲は1～2週間に1度は測るようにしましょう。
- ② できれば歩数計を身につけ、毎日どれくらい歩いたかを確認しましょう。
- ③ 測定した結果や、歩数等を記録し、健康をチェックしましょう。

☆まずは自分の体を知ることが大切です☆

年に1度の健康診断を上手に活用し、健康づくりに役立ててください。