

健診を
活用しよう

生活習慣を見直して

メタボリックシンドロームを予防・解消！

内臓脂肪を減らしてメタボを解消！

メタボリックシンドローム（メタボ）とは「ただ太っているだけ」「見た目の問題」ではありません。生活習慣や環境の乱れが原因となり、内臓の周りに脂肪が溜まり、脂質異常・高血圧・高血糖などを合併した状態を言います。

メタボは氷山に例えることができます。水面の上には高血圧、脂質異常、高血糖が現れていて、それぞれ別の症状のように見えますが、水面下では「内臓脂肪の蓄積」が関わっています。つまり、メタボを解消するためには、内臓脂肪を減らすことが肝心です！



■メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲

男性 85cm以上

女性 90cm以上

※内臓脂肪面積
100cm²に相当



高血圧

収縮期（最高）血圧
130mmHg以上

または
かつ

拡張期（最低）血圧
85mmHg以上

脂質異常

中性脂肪
150mg/dl以上

または
かつ

HDLコレステロール
40mg/dl未満

高血糖

空腹時血糖
110mg/dl以上

*空腹時血糖が適切に得られない場合
HbA1c(NGSP) 6.0以上

高血圧・脂質異常・高血糖のうち

1項目該当

メタボ予備群（予備群該当）

2項目以上該当

メタボ該当（基準該当）

*高血圧・脂質異常・糖尿病で治療中の方は、
数値に関係なくそれぞれの項目に該当となります

健診結果でチェック！

受診が必要な値かどうかを確認しましょう

メタボリックシンドロームでなくても、検査結果に異常を認めた場合は改善に努めましょう。検査値が基準値から外れるほど、動脈硬化の進行や病気発症の危険度が高まります。以下の数値（受診勧奨値）に該当する方は、速やかに医療機関を受診し、医師の適切な指示を受けてください。



項目	受診勧奨値	項目	受診勧奨値	項目	受診勧奨値
収縮期血圧	140mmHg以上	中性脂肪	300mg/dL以上	AST(GOT)	51U/L以上
拡張期血圧	90mmHg以上	HDLコレステロール	34mg/dL未満	ALT(GPT)	51U/L以上
空腹時血糖	126mg/dL以上	LDLコレステロール	140mg/dL以上	γ-GT(γ-GTP)	101U/L以上
HbA1c	6.5%以上	血色素量	男性：12.0mg/dL未満 女性：11.0mg/dL未満	健康診断を受けた際は、 結果を必ず確認しましょう！	

生活習慣をチェックしよう！

生活習慣は健康状態と密接に関わっています。検査値が悪化した原因に心当たりはありませんか？現在の生活習慣の影響が身体に現れているのかもしれませんが……。放置せず見直してみましょう！

★こんな生活習慣は太りやすい \ あなたは当てはまりますか？ /

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> お腹いっぱいになるまで食べる | <input type="checkbox"/> 夕食を摂る時間が遅い |
| <input type="checkbox"/> 人と比べて食べる速度が速い | <input type="checkbox"/> 間食が多い |
| <input type="checkbox"/> 毎日お酒を飲む | <input type="checkbox"/> 一度にお酒を飲む量が多い |
| <input type="checkbox"/> 運動不足 | <input type="checkbox"/> 日中はほとんど座りっぱなし |



生活習慣改善のポイント

食生活 ～ 食べ方を意識しよう ～

1 朝食をしっかり摂る（1日3食規則正しく）

▶朝食を食べないと栄養のバランスが崩れやすいだけでなく昼食・夕食後の血糖のコントロールが崩れやすくなります。



★ポイント

朝食を摂るには・・・

- ・通勤途中や職場で摂る
- ・事前に作ったり買っておく
- ・夜の残り物を食べる

2 ゆっくり良く噛んで食べる

▶ゆっくり良く噛んで時間をかけて食べると、消化に良いだけではなく、食べ過ぎや食後の血糖値の急上昇を抑える効果が期待できます。1回の食事は最低でも15分以上かけて食べることを心掛けましょう。

★ポイント

- ・噛み応えのある食材を増やす
- ・ひと口ごとに箸をおく



3 遅い時間の夕食、夜食に注意

▶夜遅い食事や夜食（就寝2時間前の飲食）はその後のエネルギー消費が少なく、体脂肪が溜まりやすいため、食べ過ぎには注意しましょう。



★ポイント

- ・遅くなってしまうときは夕方におにぎりやサンドウィッチなどの主食を軽く食べ、帰宅したら主食以外のおかずを食べる

運動・生活活動

運動

➡健康増進や体力の維持・向上を目的として意図的・計画的に行うもの

▶有酸素運動は内臓脂肪を燃やしやすいです。ウォーキングやサイクリング、水泳などを1日30分、週に3回以上取り組んでみましょう。

※血圧が高い方は医師に相談してから運動をはじめましょう



生活活動

➡日常生活の中で身体を動かすこと（歩行、掃除や買い物などの家事、仕事など）

▶日常生活の中で身体を動かす習慣をつくりましょう。身体を動かす量が多いほど、生活習慣病の予防に繋がります。目安は歩数に換算すると1日あたり8000歩～1万歩程度です。



飲酒

アルコールの適量（1日）



▶適度な飲酒量はアルコール量 20g 程度。女性や高齢者はこの半分の量。飲み過ぎには注意しましょう。

目安量

- ・ビール：500ml
- ・ワイン：240ml
- ・日本酒：1合
- ・焼酎：180ml
- ・ウイスキー：シングル2杯

間食

量・摂る頻度・時間帯に注意する

▶夕食後、就寝前、活動量が少ない時は控えましょう。体脂肪に変わりにくい、15時前後に摂るのがベスト！



★ポイント

- ・菓子類は買いだめしない
- ・小袋になっているものを選ぶ
- ・栄養成分表示を活用する

禁煙

タバコはいつやめても遅くはない

▶『百害あって一利なし』

禁煙はいつ始めても効果があります。喫煙をやめたその日から健康効果が実感できると言われています。禁煙に自信がない方は禁煙外来を受診してみませんか？

