

脱メタボ宣言



東城支所市民生活室
保健師 横山美栄子

特定健診・特定保健指導 脱メタボ宣言 してみませんか？



特定健診・特定保健指導で メタボ予防

メタボリックシンドローム(メタボ)の要因である「内臓脂肪」は、余分にたまる
と高血圧症、脂質異常症、糖尿病などが
起きて動脈硬化が加速し、心臓病、脳卒
中などのリスクを高めてしまいます。この
「内臓脂肪」をチェックし、メタボを改善
するために「行われるのが特定健診・特定
保健指導です。」

メタボ改善例を参考にしよう！

特定保健指導では、減量目標とする
体重と腹囲の数値を決め、生活習慣の改
善を「できること」から始めます。

事例1 (60代男性) 愛犬と一緒に健康づくり

自営業を営むAさんは、腹囲が増え、
血圧、コレステロール、血糖値が上昇して
いました。

そこで、ラジオ体操と日30分愛犬と一
緒に散歩を始め、食事は大皿から小皿に
取り分けて食べ過ぎないようにしまし
た。

半年後、3^キやせて腹囲は6^{センチ}減少、
血圧も血液検査
の値もすべて正
常値になりました。
「いつまでも元
気で旅行やボラン
ティア活動をした
い」と目を輝かせ
ていました。



事例2 (60代男性) 禁煙と減量で体調改善

農業を営むBさんは、体重と腹囲が
増え、血液中の中性脂肪が上昇していま
した。

ご飯を大盛りから普通盛りにし、野菜
をしっかり食べて、農作業や腹筋運動な
どで体を動かすようにしました。さらに
「一念発起し「禁煙」を実行。」

半年後、2^キやせて腹囲は2^{センチ}減少し
ました。「体調が良くなった」と喜んでい
ました。

事例3 (60代女性) セーターをおしゃれに着こなす

やせてセーターをおしゃれに着こな
したいと思ったCさん。ゆつくり食べるこ
と腹八分目にするこ、寝る前の腹筋運動
と日5000歩以上歩くことを実践。
血圧が高かったため、めん類の汁を残す
など塩分を控えるに取るよう心がけま
した。

半年後、体重が3^キ減り、腹囲も4
5^{センチ}減少、血圧も正常値になりました。
「体が楽になり、きつかったズボンがはけ
るようになった」と声を弾ませていま
した。

健診の結果を受け取ったら、生涯の
健康づくりをはじめてみませんか。

■メタボリックシンドロームの判定基準

腹囲 男性 85^{センチ}以上 / 女性 90^{センチ}以上またはBMI 25 以上
+

高血糖……空腹時血糖 110mg/dlまたはHbA1c5.5%以上

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

高血圧……収縮期血圧 130mmHg 以上かつ/または拡張期血圧値 85mmHg 以上

※腹囲またはBMIに当てはまり、高血糖・脂質異常・高血圧のうち2つ以上該当すると
メタボリックシンドローム、1つ該当するとメタボリックシンドローム予備群です。

喫煙は危険大!

タバコを吸うと血管が収縮して血圧が上がリ、そのほかさまざまな要
因により動脈硬化を促進するので、心臓や脳血管障害の危険が高ま
ります。

禁煙を目指しましょう!

問い合わせ
保健医療課健康推進係
☎0824-731-1255
高齢者福祉課高齢者福祉係
☎0824-731-1165
または各支所市民生活室(地域包括
支援センター)まで。