

こちらチェック 肥満度と適正体重

あなたの体重は
大丈夫ですか？

◇肥満度は・・・

肥満度 (BMI) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

18.5 未満	18.5 以上	22	25.0 未満	25.0 以上
やせ		標準		肥満

◇適正体重は・・・

適正体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

※例えば身長160cmの人の体重は
1.6 (m) × 1.6 (m) × 22 = 56.22kg

生活習慣を改善して 健康生活を目指そう！

食事などから摂取したエネルギーは、生活するための活動に使われますが、摂取エネルギーが消費エネルギーより多いと、余ったエネルギーは脂肪として蓄積されます。この状態が続くと「内臓脂肪型肥満」を招きます。内臓脂肪は比較的容易に蓄積しますが、食生活や身体活動などの生活習慣を見直し、改善することで減らすことができます。健康生活を目指し、できることから始めましょう。

メタボリック
シンドロームは
改善できるよ！



体重 腹囲 エネルギー消費 1kg = 1cm = 7000kcalの法則

体重を1kg減らすと、腹囲が1cm細くなります。そのためには7000kcal（キロカロリー）のエネルギー消費が必要です。1kgを減らしたい場合、1日当たり約230kcal分のエネルギーを控える必要があります。

例えば、砂糖入りの缶コーヒーは約70～100kcal、350mlのビールは約140kcalあります。つまり1日に缶コーヒーとビールを飲む人は、毎日約240kcalを余分に摂取していることとなります。それを控えれば、1ヶ月で7000kcal、つまり体重を1kg減らすことができるという計算になります。

メタボリックシンドロームを予防するには、**健康診査を年に1回は必ず受診し**、自分の身体の状態を知り、食事や運動など生活習慣を見直すことが重要です。保健福祉グループでは「なんでも健康相談」を行っています。何か気になることがあれば、お気軽にお問い合わせください。

4月からはメタボリックシンドロームに着目した特定健診が始まります。今までの「老人保健法」による健康診査は「高齢者の医療の確保に関する法律」による特定健康診査へと変わり、加入する医療保険の医療保険者によって行われます。

問合せ先：いきいき広場内保健福祉グループ ☎ (0566) 52-9871

特集

薬に頼らずに健康になりたい・・・そんなあなたに必見です!!

脱!メタボリックシンドローム

「ハタチ（20歳）の頃はお腹が引っ込んでいた。」とか「最近、ベルトがきつくなった」という、あなた。もしかしたら、メタボリックシンドロームかもしれません。



まずは知ろう！

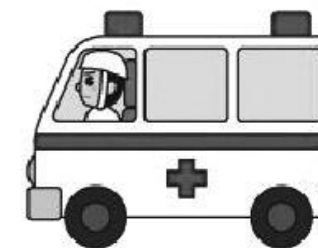
■どんな状態？

「内臓脂肪症候群」とも呼ばれ、食べ過ぎや運動不足などの悪い生活習慣の積み重ねにより、内臓脂肪型肥満に加え、**高血圧・高血糖・脂質異常**の3つの危険因子のうち2つ以上を重ね持った状態です。

■放置すると大変なことに！！



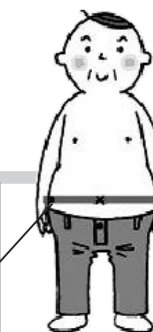
自覚症状がなく、放置しておくとう動脈硬化が急速に進み、**脳卒中・心筋梗塞（こうそく）**などの循環器系の病気が**糖尿病合併症（人工透析・失明）**を引き起こします。脳卒中・心筋梗塞は命にかかわり、命をとりとめたとしても、半身まひや言語障害などの重い後遺症が残ることがあります。



あなたは大丈夫!? チェックしてみよう!

はじめに、腹囲を測りましょう。

次に、お手元にある健診結果を一度見直してみてください。



チェック
1

腹囲 男性85cm以上
女性90cm以上

腹囲の測り方
ウエストではなく、おへそ
の高さで測ります。

はい

いいえ

チェック
2

血圧 { 収縮期血圧：130mmHg以上又は
拡張期血圧：85mmHg以上
 脂質 { 中性脂肪：150mg/dl以上又は
HDLコレステロール：40mg/dl未満
 血糖 空腹時血糖：110mg/dl以上

メタボリックシンドローム
の可能性は低いです。この
ままのスタイルをキープし
ましょう。

2項目以上あてはまる

0～1項目あてはまる

あなたは
メタボリックシンドロームです

あなたは
メタボリックシンドローム予備軍です