

健診から
はじめる

健康志向生活



メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドローム（以下メタボ）は、内臓脂肪型肥満をベースに、血圧高値・脂質異常・高血糖のうち2つ以上の症状が併発している状態です。メタボを放置すると、高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病から動脈硬化を進行させてしまいます。

まずはあなたの検査数値を確認しましょう！

腹囲 <input type="text"/> cm	収縮期(最高)血圧 <input type="text"/> mmHg	中性脂肪 <input type="text"/> mg/dL	空腹時血糖 <input type="text"/> mg/dL
BMI <input type="text"/>	拡張期(最低)血圧 <input type="text"/> mmHg	HDLコレステロール <input type="text"/> mg/dL	随時血糖 <input type="text"/> mg/dL
			HbA1c(NGSP値) <input type="text"/> %

下記の数値に該当しませんか？

腹囲 (おへそまわり) 男性 ▶ 85cm以上 女性 ▶ 90cm以上 または BMI ▶ 25以上 BMI=体重(kg)÷身長(m) ²	血圧 ●収縮期(最高)血圧 130mmHg以上 ●拡張期(最低)血圧 85mmHg以上 両方またはいずれか	血清脂質 ●中性脂肪 150mg/dL以上 ●HDLコレステロール 40mg/dL未満 両方またはいずれか	●特定保健指導の判定値です。 血糖 ●空腹時血糖または随時血糖 100mg/dL以上 ●HbA1c(NGSP値) 5.6%以上 いずれかまたは両方
---	---	---	--

該当した方は改善しましょう！

<input type="checkbox"/> 内臓脂肪型肥満 メタボのベースである内臓脂肪型肥満は運動と食事改善で改善できます。	<input type="checkbox"/> 血圧高値 肥満や塩分・お酒のとり過ぎ、喫煙などが原因です。	<input type="checkbox"/> 脂質異常 脂肪の多い食事や甘い物・お酒のとり過ぎ、運動不足などが原因です。	<input type="checkbox"/> 高血糖 ほとんどが悪い生活習慣によるものです。放置すると糖尿病に進行します。
--	--	--	---

※特定健診ではこの4つに加え、喫煙の有無なども特定保健指導対象者選定の基準になります。

メタボの原因は？



悪い生活習慣の積み重ね

食べ過ぎ、飲み過ぎ、喫煙、運動不足などの不健康な生活習慣を続けていませんか？

あなたの健康はあなた次第

●放置する

動脈硬化が急速に進む

内臓脂肪が分泌する物質の働きで、各疾病の病状が進行したり、血栓ができやすくなったりする。



●生活習慣を改善する

正しい食生活や運動習慣を取り入れ、禁煙したりと生活習慣を改善することが大切です。



まずは取り組みやすいことから **チャレンジ!**

生活習慣改善の詳細は裏面へ

特定健診ではメタボをはじめとした生活習慣病の危険性をチェックしました。健診結果に問題がなかった方も、異常が見つかった方も、今回の健診を機会に健康的な生活に切り替えましょう。

新潟県健診保健指導支援協議会

新潟県医師会・新潟県歯科医師会・新潟県薬剤師会・新潟県栄養士会・新潟県看護協会・新潟県国民健康保険団体連合会・新潟県健康づくり財団

できることから
はじめよう!

ラクラク健康生活

肥満ではないけれど健診で異常が指摘される、健診で異常はないけれど喫煙している、検査数値が異常値に近づいている。そのような方は要注意！ たとえ特定保健指導対象者でなくても、今から生活習慣の改善に取り組みましょう。

運動 日常生活にウォーキングと筋トレを取り入れよう

- ✓が付く人は改善しよう!
- 普段運動しない
 - 歩かず車の移動が多い
 - 階段を使わない
 - 休日は家でゴロゴロ

- 胸を張って、背筋を伸ばし、息が少し弾むくらいの速さで歩くと効果的!
- スクワットや腕立てふせ、ダンベル運動などの筋カトレニングもあわせて行うと運動効果が上がります。



どのくらい?

100kcal消費の
運動・生活活動
※体重70kgの方の場合



歩行・釣り 27分



モップ掃除 23分



速歩・通勤 20分



テニス 12分

チェックをつけた
習慣は積極的に
改善!



食事 規則正しい食生活が健康の基本

- ✓が付く人は改善しよう!
- 朝食をよく抜く
 - 脂っぽいものをよく食べる
 - 甘い物が大好き
 - 野菜や果物をあまり食べない

- 3食きちんと食べる
- 腹八分目までにする
- よくかんで食べる
- 脂っぽいものと間食は控える
- 薄味の食事を心がける
- 主食・主菜・副菜をバランスよく
- 野菜や海藻類はたくさんとる
- 果物や乳製品もしっかりとる



どのくらい?

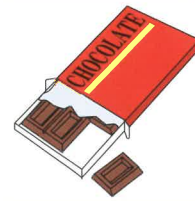
100kcalぶんの
食べ物
※食品のエネルギー量は
おおよその目安です



マヨネーズ 大さじ1強



ポテトチップス 約1/4袋



チョコレート 3~4粒



ご飯 茶碗半分弱

たばこ たばこはきっぱりとやめましょう!

- ✓が付く人は改善しよう!
- たばこを吸う

- 禁煙を始める日を決定する
- 周囲にも禁煙を勧める
- 深呼吸やシュガーレスガムなどで気分転換する
- 市販の禁煙補助薬や禁煙外来を活用する



受動喫煙に注意を!

たばこを吸わなくても喫煙者のそばにいると受動喫煙のリスクにさらされます。他人のたばこの煙を吸わない環境づくりが大切です。

お酒 適量を守り、週に2日は休肝日

- ✓が付く人は改善しよう!
- 大体毎日お酒を飲む
 - 飲むときはつまみを食べない



1日の適量
(いずれか1つ)

※女性や高齢者は
この半分です

- 日本酒………1合(180ml)
- 焼酎………ぐい飲み2杯(110ml)
- ビール………中ビン1本(500ml)
- ワイン………グラス2杯(240ml)
- ウイスキー………ダブル1杯(60ml)

おすすめの
つまみ

- えだまめ
- 冷やっこ
- 野菜サラダ
- 焼き鳥
- 白身魚やいかの刺身



※脂っぽいつまみは控えて、
バランス良く食べましょう。