

今日からはじめよう けんこう習慣



# 生活習慣病のしおり

全8回を通して、生活習慣病を予防するための知識をご紹介します。

## 第5回

## 肥満・メタボリックシンドローム

### 肥満は、重大な病気ドミノの始まり

「最近スボンがきつくなってきたかも…」お腹の内臓まわりに脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満は、30歳以降で増え始め、40歳以上の男性では2人に1人以上が該当するといわれています。腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上に当てはまる状態のことをメタボリックシンドロームといいます。

メタボリックシンドロームの始まりは肥満。メタボリックシンドロームが進行すると、ドミノ倒しのように、心臓病や脳卒中など重大な病気を引き起こしてしまいます。病気の連鎖を起さないために、生活習慣を改善して肥満を食い止めますよ。

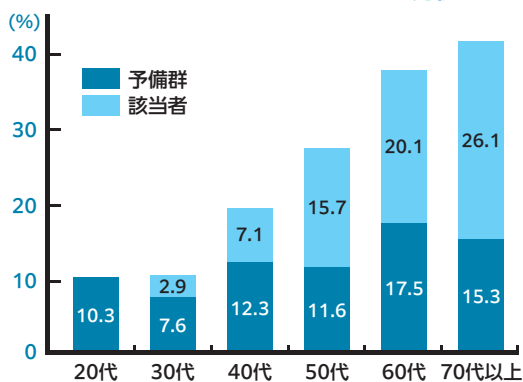
### メタボ改善への近道は 専門家による 特定保健指導

メタボリックシンドロームの診断基準は、腹囲が基準値以上であることが必須条件です。これは、メタボリックシンドロームの原因が内臓脂肪蓄積にあり、それを基盤として高

血圧などのさまざまな病気が起こっていると考えられるからです。食べ過ぎや運動不足を解消して、腹囲が基準値以下になれば、血圧や血糖、血清脂質も改善される可能性が高いということになります。

また、血圧や血糖、血清脂質は腹囲以外の要因の影響も受けるので、ただやるだけではなく、食生活の改善や運動などを、適切なやり方でどちらも並行して行うことが必要です。しかし、効果的な方法を自分だけで習得するのは難しいのが現実。市町村国保や健保組合などが提供する特定保健指導に参加して専門家の指導を仰ぎましょう。

### メタボリックシンドロームの現状\*



\*厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査報告」



### 今日からできること

日々の習慣を見直し、体への負担をため込まない工夫を少しずつ続けて健やかな毎日を目指しましょう。

- ✓ 規則正しく食べて、間食や夜食を控えよう



- ✓ どんな強度でもいいので身体活動を増やそう



- ✓ 自分にとって適切な体重、BMIを把握しよう



2025 春

2025 夏

2025 秋

2026 冬

健康的な  
体を  
2026 春

2026 夏

2026 秋

2027 冬