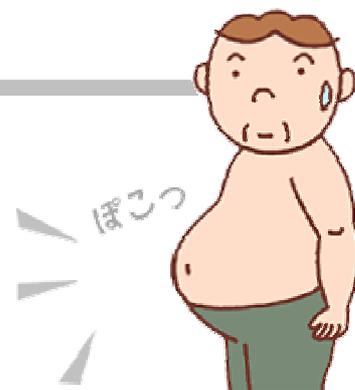


## 第5回 40歳からのメタボ予防

～メタボリックシンドロームをチェックしましょう～

問い合わせ先 保健センター ☎ 25 - 1880



### 腹囲を測定してみましょう

平成 20 年度から医療保険者に健診が義務化され、40～75 歳(75 歳到達前まで)になるすべての方が健診を受けるようになりました。新しい健診制度は、メタボリックシンドロームの予防・解消が大きな目的となり、腹囲測定が必須項目となります。

腹囲測定は自分で簡単にでき、腹囲 1 cm の減少は体重 1 kg の減少と比例することから、生活習慣改善とあわせて定期的に測定することで体重コントロール、さらにはメタボリックシンドロームの予防・解消にもつながります。腹囲は測定時間や様々な状況により多少増減はしますが、測定する日や時間を決めることで、大幅な増加の予防と減少効果の確認が出来ます。

#### 測定方法

立った姿勢で  
息を吐く  
へその位置に巻尺を水平に巻く



腹囲はズボンやスカートなどのウエストの位置ではなく、おへその高さと衣服を着けない状態で測ります。

### 無理なく腹囲(おへそまわり)を減らすには

腹囲 1 cm 減らすのに 7,000 kcal (体脂肪 1 kg) の消費が必要となるため、1 か月で 1 cm 程度の減少を目安とします。また、目標までの差が大きい人はじっくり期間をかけて実施してください(例えば、腹囲を 6 cm 減らす場合は 6 か月必要)。

1 日に換算すると約 240kcal の減少が必要となり、身体活動量の増加と食事摂取量の減少の両方を組み合わせて実施すると効果的です。さらに、腹囲(おへそまわり)が男性 85 cm 以上、女性 90 cm 以上の方は、血液検査を受けメタボリックシンドロームかどうか確認するために健診を受けましょう。

#### メタボリックシンドロームをチェックしましょう

腹囲(おへそのまわり)が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上の人で

空腹時血糖 110mg/dl 以上  
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  
血圧 最高血圧 130mmHg 以上かつ/  
または最低血圧 85mmHg 以上

～ で 2 つ以上に該当すると、メタボリックシンドロームといわれています。

### 健診を受けていますか？

小諸市国保加入者(40～74歳)の健診受診率(18年度)

男性 18.5% 女性 24.6% 合計 21.6%

全体の受診率は 21.6% で、40 代・50 代の方の受診率が低い状況です。平成 20 年度からはメタボリックシンドロームを発見するための健診として、基本的な健診(問診・計測・腹囲・血圧・尿検査・診察・血液検査等)と医師が必要と判断した方が受ける詳細な健診(心電図・眼底検査・貧血検査)に別れます。

毎年健診を受診することで、体重・血圧・血液検査等の変化が自分の生活習慣と大きく関係していることがわかり、その後の改善の目安にもなります。早期に自分の体の状態を知ることが、メタボリックシンドローム予防の第一歩となりますので、40 歳を過ぎたら毎年健診を受けましょう。

