

# あなたは大丈夫？

# メタボチェック！



メタボリックシンドローム（通称：メタボ）の名前を耳にする機会が多いと思います。

メタボは放っておくと命に係わる重大な病気に繋がる可能性がある危険な状態です。

健康に元気に過ごすためにもメタボを予防していきましょう！

## メタボとは？

メタボは、内蔵型肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。

メタボの状態は、動脈硬化を起こしやすくするため、

脳卒中や心筋梗塞といった命に関わる重大な病気を引き起こします。



# メタボリックシンドロームの診断基準



+

3項目中、2項目以上

脂質	血圧	血糖
トリグリセリド値 <b>150mg/dL以上</b>	収縮期血圧 <b>130mmHg以上</b>	空腹時血糖 <b>110mg/dL以上</b>
HDLコレステロール値 <b>40mg/dL未満</b>	拡張期血圧 <b>85mmHg以上</b>	

花王HPより

# メタボ予防のために



## 運動



運動習慣を持つことで  
メタボ予防・解消が期待できます。  
いつもより+10分歩くようにするこ  
とでも運動不足解消に繋がるため  
歩くことを意識しましょう！



## 食事



食事は健康づくりの基本となります。  
健康に過ごすために3食バランス  
よく食べることを心掛けましょう。  
今のお食事を見直してみましょう！

## 禁煙

喫煙は、動脈硬化を進行させ、脳卒中  
や心筋梗塞のリスクが高くなります。

また生活習慣病のリスクも  
上がると言われているため、  
禁煙を心掛けましょう！



## 検診

メタボ予防・改善するには、  
現在の体の状態を知ることが大切です。

1年に1回は健康診断を受診して  
自身の体をチェックしましょう！

