



健康はむら21マスコット
はむリップちゃん

健康づくり推進員のちょっといい話 Vol.2

特集! メタボリックシンドロームを防ごう

メタボリックシンドロームとは

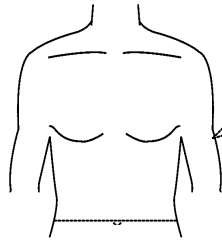
内臓脂肪の蓄積によって、高脂血症や糖尿病、高血圧症がいくつか引き起こされる状態をいいます。「ちょっと悪い」程度の検査数値であっても、いくつか重なっていると動脈硬化が急激に進行し、脳梗塞・脳出血や心筋梗塞を引き起こす可能性が非常に高くなります。

メタボリックシンドロームチェック

～あなたは大丈夫？

見た目チェック

腹囲（おへその高さで測る）が
男性 85センチ以上
女性 90センチ以上 である



ズボンやスカートのウエストの位置ではなくておへその高さになります！

ズボンやスカートがきつくなった方が用心！

数字でチェック

次のうち、2つ以上あてはまる

血圧	最大血圧 130mmHg以上 または最小血圧 85mmHg以上
高脂血症	中性脂肪 150mg/dl以上 またはHDLコレステロール40mg/dl以下
糖尿病	空腹時血糖値 110mg/dl

、および に当てはまる方は、メタボリックシンドロームの可能性がります

健康づくり推進員おすすめ メタボリック予防7か条

～ 一日一回 健康リフレッシュ ～

1. 食べ過ぎないで腹八分目
2. アルコールはほどほどにしよう
3. 寝る前は食事をしない
4. 週に2～3回は歩こう
5. たばこは減らそう、やめよう
6. 睡眠は充分とり、ストレス解消を
7. 定期的に検査を受けよう（油断大敵！）

健康づくり推進員：市民の健康づくり普及啓発を目的に、町内会・自治会・各種団体から選出されています。