

# メタボリックシンドローム (メタボ) とは？



メタボとは日本人の死因の第2位の心臓病、第4位の脳卒中に  
なりやすい病態のこと

## メタボリックシンドロームの判定基準

ウエスト 男性:85 cm以上 女性:90 cm以上



<u>脂質代謝異常</u>	HDL コレステロール	40mg/dl 未満
	または 中性脂肪	150mg/dl 以上
<u>高血圧</u>	収縮期血圧	130mmHg 以上
	または 張期血圧	85mmHg 以上
<u>高血糖</u>	空腹時血糖	110mg/dl 以上

※3つの項目の内2項目以上当てはまる

## 柳井市健康づくり計画目標

●肥満の人の割合(BMI25 以上)

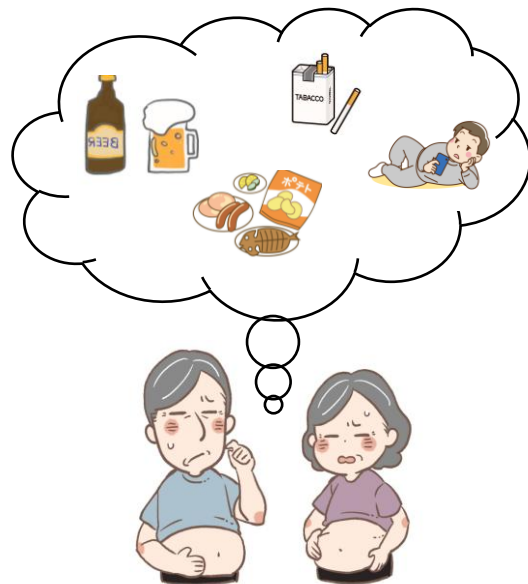
成人 現状値:23.4% 目標:14.5%

●血圧が高い人の割合

(拡張期血圧 95mmHg 以上または

収縮期血圧 140mmHg以上)

成人 現状値:34.2% 目標:25%



# 日頃から、自分の身体の状態を知りましょう！

## ① 血圧を定期的に測りましょう

- 上腕で測れる血圧計を選びましょう
- 朝と晩に測りましょう  
(朝：起床後1時間以内・朝食前・服薬前 晩：就寝直前)
- トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定しましょう
- 測定時は原則2回測定し、その平均を取ります



## ② 体重を定期的に測りましょう

- 同じ時間帯に測りましょう(食後や入浴後は避けましょう)
- できるだけ同じ服装で測りましょう
- 体重計は平らで硬い場所において測りましょう
- 素足で体重計に乗るようにしましょう

【BMI＝体重(kg)/身長(m)<sup>2</sup>】標準は 18.5～25.0

## ③ 定期的に健康診査を受けましょう

- 年に1回は健診を受けて自分の体の状態を知りましょう