

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

+

脂質代謝異常 HDLコレステロール 40mg/dl 未満

または 中性脂肪 150mg/dl 以上

高血圧 収縮期血圧 130mmHg 以上

または 張期血圧 85mmHg 以上

高血糖 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

【 $BMI = \text{体重(kg)} / \text{身長(m)}^2$ 】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