

# メタボリックシンドローム予防対策

コラためんなる  
コラため  
情報  
第3号

## 今こそ、真剣に取り組みませんか

～ 9月は「健康増進普及月間」です ～

最近、何かと話題の、「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」。これは、内臓に脂肪が蓄積することによって、高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病が引き起こされやすくなった状態のこと。ほおっておくと、心筋梗塞(こうそく)や脳卒中の危険性が高まります。「わたしは肥満ではないから大丈夫」と思っている人も、要注意ですよ。次のシートで早速チェックしてみてください。あなたはメタボリックシンドロームではありませんか?

### あなたのメタボリックシンドローム度をチェック

おへそ周り(腹囲)  男性/85cm以上  女性/90cm以上

+ であることに加え

①血中脂質  中性脂肪値/150mg/dl以上 または  HDL(善玉)コレステロール値/40mg/dl未満

②血圧  最大(収縮期)血圧/130mmHg以上 または  最小(拡張期)血圧/85mmHg以上

③血糖値  空腹時血糖値/110mg/dl以上

\*定期健康診断の結果などを利用してチェックしましょう

①～③の項目のうち

2つ以上当てはまる人は  
メタボリックシンドローム

1つでも当てはまる人は  
メタボリックシンドローム予備群

### もっと健康になるために!ホームページもチェック



健康に関するお役立ち情報を盛り込んだホームページ「くまもと健康応援ナビ」。メタボリックシンドロームのチェックコーナーや詳しい予防法も掲載しています。ぜひ、ご利用ください。

「くまもと健康応援ナビ」ホームページ  
<http://www.pref.kumamoto.jp/health/kenkou/>

### 熊本県では、40歳以上の男性の2人に1人がメタボリック

「平成18年度県民健康・栄養調査報告書」によると、40歳～74歳の男性の2人に1人、女性の4人に1人がメタボリックシンドロームの強い疑いがあるか、または、その予備群と考えられます。

熊本県でのメタボリックシンドロームの状況(40歳～74歳)

