

みんなでやってみよう メタボチェック!

●まずは腹囲チェック

腹囲（へその高さ）が
男性は85cm以上、女性は90cm以上ある

はい ↓ いいえ

メタボの可能性は低いですが、BMI 25
を超えている場合は減量が必要です
* BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

●次のうち、2つ以上当てはまる項目がある

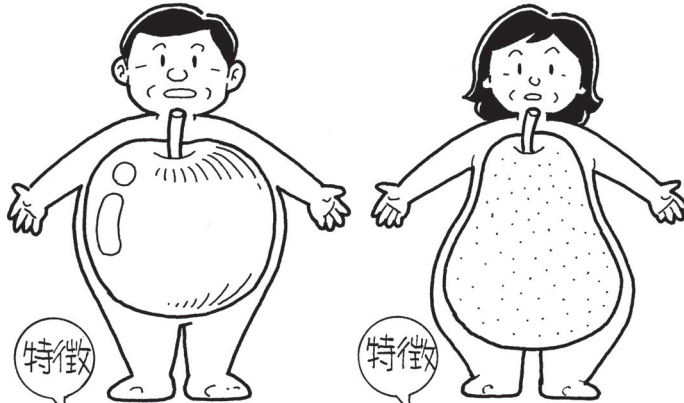
- ①中性脂肪値が150mg/dl以上または
HDLコレステロール値が40mg/dl未満
- ②収縮期（最大）血圧が130mmHg以上または
拡張期（最小）血圧が85mmHg以上
- ③空腹時血糖値が110mg/dl以上

はい ↓ いいえ

メタボではありませんが、適正体重である
BMI 22を目指して減量しましょう

あなたは、メタボです
生活習慣の改善に取り組みましょう
メタボを治すのは、あなたの意志の力です

★リンゴ型肥満 ★洋ナシ型肥満



特徴

- おなかに脂肪が多い
- ほとんどが内臓脂肪
- 比較的減らすのが容易
- 男性に多い

特徴

- 下半身に脂肪が多い
- ほとんどが皮下脂肪
- なかなか減らない
- 女性に多い

わたしも メタボなの？

肥満のすべてがメタボというわけでは
ありません。肥満には「皮下脂肪型」と
「内臓脂肪型」があります。皮下脂肪型
肥満は、でん部や太ももなど下半身の皮
膚の下に脂肪がたまるため、洋ナシ型肥
満とも呼ばれています。内臓脂肪型肥満
は、内臓の周りに脂肪がたまるため、リ
ンゴ型肥満と呼ばれます。メタボは、内
臓脂肪がたまっていくかどうか問題で
す。左上のチェックを行って、メタボか
どうかの確認をしましょう。
内臓脂肪型肥満か皮下脂肪型肥満にか
かわらず、肥満は糖尿病の危険性を高

メタボに ならないためには？

めます。日本は欧米よりインスリンの分
泌が障害されやすい体質の方が多く、糖
尿病などの生活習慣病になりやすいので
す。欧米はBMI 30以上で糖尿病を発病
する方が多いのに、日本はBMI 25以上
で発病する危険性が高まります。平成十
八年の厚生労働省の調査によると、糖尿
病または糖尿病予備軍と考えられる方
は、およそ千八百七十万人に上ります。

そのためには、食事と運動のバランス
が大切です。食事はよくかんで、ゆつく
り食べましょう。食べ物では、油・甘い
物・アルコールに注意が必要。これがメ
タボの原因となる、三つの「あ」です。
また、運動は自分の体力・体調に合わせ
て行うことが大切です。準備運動をして
から始め、運動後もしっかりと整理運動を
しましょう。運動中は、十五分おきくら
いに水分を取りましょう。
たばこは、メタボの共犯者ともいわれ
ていて、動脈硬化を進める大きな要因で
す。禁煙しましょう。
メタボの予防・改善には、「二に運動、
二に食事、しっかりと禁煙、最後に薬」。
市では、市民の皆さんの健康づくりを応
援するため、左ページの事業などを行っ
ています。今後の人生を元気で楽しく過
ごすために、参加してみませんか？

メタボを予防・改善したい市民の皆さん！

総合保健センターが、お手伝いしま～す

総合保健センターでは、運動・栄養・歯科などさまざまな健康に関する事業を行っています。ここでは、メタボの予防・改善に役立つ事業の一部を紹介します。詳しくは3月25日発行の広報川越と同時配布された「健康づくりスケジュール」または、毎月25日発行の広報川越「けんこう」のページをご覧ください。



運動

「健康づくり運動教室」では、内臓脂肪の燃焼に効果的な運動を行っています。10月14日はストレッチ中心の運動でした。参加した皆さんは「3段階のトレーニングを、自分の年齢や体力に合わせて組み合わせることができるのがいいですね。体が元気になると行動範囲が広がるので、趣味が増えて気持ちも元になりますよ」。



講義

「からだうれしい食事教室」は、年10回開催。10月15日は、高血圧に関する塩分についての講義でした。「調味料や食材の塩分量がわかったので、次の食事から役立てたいです」と参加した皆さん。12月は、内臓脂肪を減らす食生活についての講義があります。詳しくは、10月25日発行の広報川越・26ページをご覧ください。



実習

川越市食生活改善推進員協議会は、市のイベントに参加したり、調理実習などを企画・実施したりしています。9月10日、高階市民センターで行われた「よい食生活をすすめるための調理実習」には、24人が参加。量は多くてもカロリー控えめな4品を作りました。



知識

「メタボリックシンドローム予防教室」では、内臓脂肪についての講義のほか、歯科衛生士による講義も行われました。歯周病は糖尿病や動脈硬化の原因になる場合があるとの話に、参加した皆さんは興味津々。「いい勉強になりました。歯周病って怖いんですね」。

●総合保健センターなどで、活躍しています！

ここで紹介した川越市食生活改善推進員協議会のほかにも、市民の皆さんの健康づくりを応援する団体があります。そして、メタボを予防するさまざまな事業に参加しています。
川越市保健推進員協議会…市内各地で地域に根ざした健康づくり活動を実践。市と協力して多くの事業に取り組んでいます
地域活動栄養士PFCの会…栄養士の皆さんが、地域の食生活アドバイザーとして活躍。料理教室も行っています
健康づくりボランティア「やまぶき21」…リズム体操教室やウォーキングの会などを開催。市民の皆さんの健康づくりをサポートしています