

メタボリックシンドローム

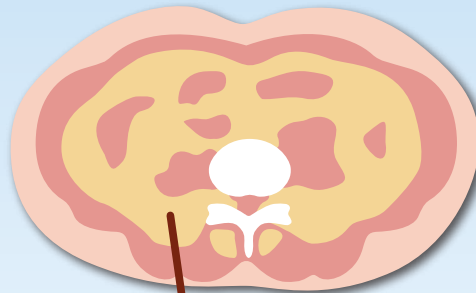
注意！静岡県内増加中！



高血圧

高血糖

脂質異常

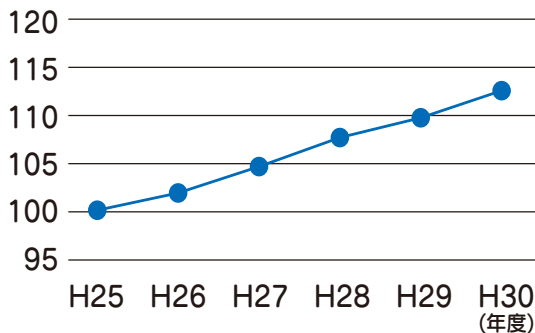


内臓脂肪

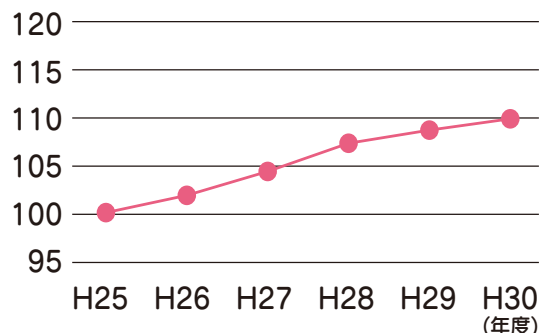
40～74歳を対象として実施されている特定健診データの分析の結果、静岡県ではメタボリックシンドローム（以下、メタボ）に該当する人が、平成25年から年々増加していることが分かりました。

メタボ該当者男女別グラフ（平成25年度からの推移）

男性



女性



※平成25年度の県全体を100とした場合の標準化該当比の年次推移

メタボの診断基準と区分

メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪型 肥満

おへその高さでの腹囲が

男性 85cm以上

女性 90cm以上

男女とも内臓脂肪面積100cm²以上に相当

+

高血圧

最高血圧
130mmHg以上
または
最低血圧
85mmHg以上

高血糖

空腹時血糖値
110mg/dl以上

脂質異常

中性脂肪
150mg/dl以上
または
HDLコレステロール
40mg/dl未満

これらのうち2つ以上当てはまる

これらのうち1つ当てはまる

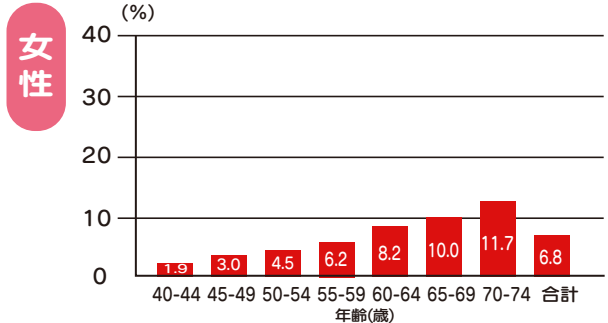
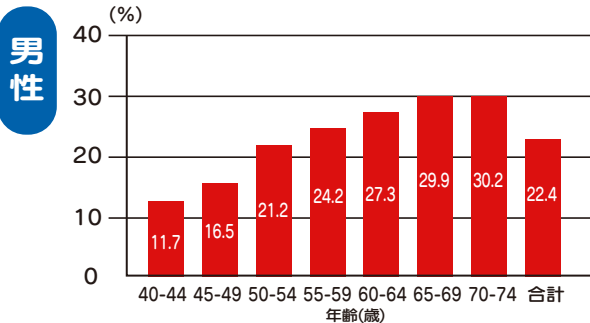
メタボリックシンドローム該当者

メタボリックシンドローム予備群

静岡県内のメタボ該当者の状況

県内の40～74歳のメタボ該当者は、男性の約5人に1人(22.4%)、女性は約15人に1人(6.8%)で、特に男性は65～74歳、女性は70～74歳で多いことが分かりました。

●メタボリックシンドローム該当者の割合



出典：平成30年度特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書(静岡県)

メタボはなぜこわい?

日本人の死因の約4分の1は心臓病と脳卒中です。この2つの病気は、いずれも動脈硬化が原因で起こることが多くなっています。

動脈硬化を起こしやすくする危険因子

肥満

高血圧

高血糖

脂質異常

喫煙

など

これらの危険因子は、それぞれ単独でも動脈硬化を進行させますが、危険因子が重なればそれぞれの程度が低くても動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中の危険が高まることが分かっています。

リスクの高いメタボとは...

メタボリックシンドロームに該当する人の中でも、高血圧、高血糖、脂質異常の全ての危険因子に該当している人は、よりリスクが高まります。危険因子のない人と比べると、心疾患の発症確率が約36倍になります。

喫煙について

たばこを吸っている人は、動脈硬化、脳卒中、心臓病になりやすくなります。また、受動喫煙によってまわりの人は脳卒中、心臓病の危険が高くなります。

メタボを予防・改善するための運動

運動不足解消には短時間の運動でも積み重ねが大事！
メタボを予防・改善するために効果的なのは、

有酸素運動（中強度）

体脂肪をエネルギー源として使い燃焼させるため、内臓脂肪も同様に減少させることができます。そのため高血糖、脂質異常、高血圧、動脈硬化の予防・改善につながります。



ウォーキング



ルディックウォーキング



ジョギング



自転車



水泳



水中運動

など

＋ プラスして

筋力トレーニング（マシントレーニングや体重を利用したトレーニングなど）

筋力を高めることで、慢性疾患を予防、改善すること（骨粗鬆症、2型糖尿病、肥満など）や、日常生活動作がより楽に行えるなどの効果があります。



スクワット



腕立て



背筋



体幹トレーニング

など

目的	運動の行い方
肥満の改善	<p>多くのエネルギーが消費できる運動を行きましょう。</p> <p>運動のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ①呼吸は速くなるが、息切れするほどではない程度。 ②10分程続けていると軽く汗をかく程度。 ③会話はできるが歌は歌えない程度。
高血圧の改善	<p>定期的な有酸素運動を行きましょう。</p> <p>運動のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ①1日の合計30分以上の運動。（10分を3回に分けてもよい） ②定期的またはできれば毎日実施。
高血糖の改善	<p>有酸素運動にプラスして筋力トレーニングを行きましょう。</p> <p>運動のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ①有酸素運動を20～60分間を1週間の合計150分以上実施。 ②できれば毎日、少なくとも週3～5回実施。 ③週2～3回の筋力トレーニングを同時に実施。
脂質異常の改善	<p>有酸素運動を中心に、定期的に行いましょう。</p> <p>運動のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ①1日の合計30分以上の運動。（10分を3回に分けてもよい） ②毎日または、少なくとも週3日は実施。

メタボを予防・改善するための食事

メタボを予防・改善するために**1日3食バランスのとれた食事を基本として、**食べすぎに注意することが大切です。

1.自分に必要な摂取エネルギーを計算してみましょう。

①目標体重を設定しよう。

$$\text{身長 } m \times \text{身長 } m \times 22 = \text{標準体重 } kg$$

①目標体重 kg

現在の体重を考慮して決めよう!

②基礎代謝基準値(目標体重1kg当りに必要なエネルギー量)を算出してみよう。

	男性	女性
30~49歳	22.3	21.7
50~69歳	21.5	20.7
70歳以上	21.5	20.7

左の表を参考に直を記入しよう

$$\text{基礎代謝値} \times \text{①目標体重 } kg = \text{②基礎代謝基準}$$

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)

③身体活動レベルを知ろう。

低い	1.50	1日のうち座っていることがほとんど
ふつう	1.75	座り仕事を中心だが、週5時間程度は運動を行っている。
高い	2.00	移動や立位の多い仕事が多い。あるいは活発な運動習慣を持っている場合。
(18~69歳の場合)		③身体活動レベル

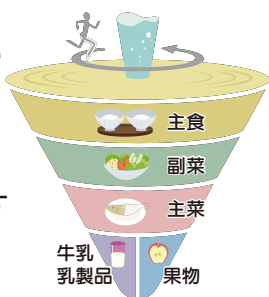
④1日に必要なエネルギー量を求めよう!

$$\text{①目標体重 } kg \times \text{②基礎代謝基準} \times \text{③身体活動レベル} = \text{1日に必要なエネルギー量 } Kcal/日$$

2.自分に必要なエネルギー量から、1日に「何を」「どれだけ」食べるとよいのか、確認してみましょう。

食事バランスガイド

1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいのか、食事の望ましい組み合わせと、おおよその量をイラストで分かりやすく示したものです。



「何を」

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分で示しています。

「どれだけ」

1日の目安をそれぞれの料理区分ごとに1つ、2つ「～」で数えます。

	男性		女性	
	70歳以上	20~69歳	70歳以上	20~69歳
エネルギー	1,400kcal ~ 2,000kcal	2,200kcal ± 200kcal (基本形)	1,400kcal ~ 1,800kcal	1,800kcal ~ 2,200kcal
主食	4~5つ	5~7つ	4~5つ	5~7つ
副菜	5~6つ	5~6つ	5~6つ	5~6つ
主菜	3~4つ	3~5つ	3~4つ	3~5つ
牛乳・乳製品	2つ	2つ	2つ	2~3つ
果物	2つ	2つ	2つ	2~3つ

自分の1日の適量を書き込みましょう。

3.自分のふだんの食事量と比べてみましょう。

下記の「料理例」を参考にして、1日分の食事量(〜つ)を出してみましょう。

料理例

主食

1つ分 = = = = = = =

ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1.5つ分 = 2つ分 = = = =

ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティー

副菜

1つ分 = = = = = = = =

野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具たくさん味噌汁 ほろれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー

2つ分 = = =

野菜の煮物 野菜炒め 手の煮っころがし

主菜

1つ分 = = = = = = = =

冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身

3つ分 = = = =

ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

牛乳・乳製品

1つ分 = = = = = =

牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック

2つ分 = =

牛乳瓶1本分

果物

1つ分 = = = = = = =

みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

農林水産省「バランスガイド」参照

実際の食事	朝	昼	夜	合計
主食	つ	つ	つ	つ
副菜	つ	つ	つ	つ
主菜	つ	つ	つ	つ
牛乳・乳製品	つ	つ	つ	つ
果物	つ	つ	つ	つ

適量と実際の差は？

適量と実際の差を知って、多いものは減らし、少ないものは増やしましょう。

	適量	実際	差
主食	つ	つ	つ
副菜	つ	つ	つ
主菜	つ	つ	つ
牛乳・乳製品	つ	つ	つ
果物	つ	つ	つ

メタボ改善に向けた食べ方のポイント

肥満の改善



よく噛んで食べる

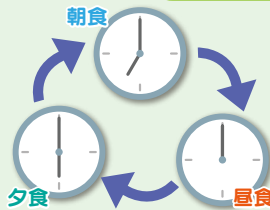
満腹感を感じやすくなります。



お酒・甘い飲み物
間食を控える

アルコールや糖分・脂肪は高エネルギーで、必要量を超えてしまいがちです。

高血糖の改善



1日3食規則正しく
食べる

空腹時間が長いと血糖値の上昇を招きます。ドカ食いや間食につながりがちです。



野菜・海藻・きのこ類
を先に食べる

食物繊維が血糖値の上がり方を緩やかにします。

高血圧の改善



食塩摂取量を減らす

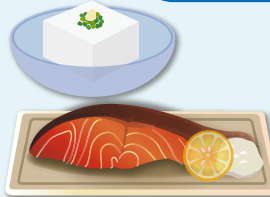
食塩の摂りすぎは血圧を上げる原因となります。



野菜や果物を
毎食食べる

カリウムが摂りすぎた塩分の排出を促します。

脂質異常の改善



大豆・大豆製品や魚
を積極的に食べる

コレステロール値を下げる働きのある良質なたんぱく質や脂質が含まれています。



野菜・海藻・きのこ類
を毎食食べる

食物繊維は血中コレステロールを下げる働きがあります。

生活習慣病リスクをチェック!

糖尿病、高血圧、脳卒中、脂質異常症などの生活習慣病にかかりやすいか、そのリスクをチェック!
下記の項目の内、当てはまるものにチェックを入れてください。

生活

- 40歳以上である
- 20歳時より、体重が10kg以上増えている
- お腹周りがぼっこり出ている
- タバコを吸う
- ほぼ毎日2本※以上、お酒を飲む
- 座りがちの生活・仕事である
- 外出することが少ない※ ※1日1時間以内である
- 夜更かしが多く、睡眠不足である
- 多忙で休養が取れない
- ストレスがたまっている

※目安は、350ml1缶のアルコール飲料2本またはお酒2合

食事

- ご飯やパン等(炭水化物)の摂取量が多い
- 脂っこいものが好き
- ほぼ毎日間食をしている
- 深夜の時間帯によく飲食をする
- 朝食は食べたり、食べなかったりする
- 早食い、ドカ食い、ながら食いが多い
- 濃い味付けが好みである
- 外食やファストフード、レトルト食品をよく利用する
- 甘い清涼飲料水をよく飲む
- 野菜や海藻類の摂取量が少ない

運動

- 運動不足だと実感している
- 1日の歩数は7,000歩(約70分)未満が多い
- 移動には車をよく使う
- つい階段での移動を避けてしまう
- 継続して行っているスポーツはない

生活の項目で、5個以上あてはまる方
食事の項目で、5個以上あてはまる方
運動の項目で、3個以上あてはまる方



3つの項目のうち、2つ以上に「要注意」が出たら、生活習慣病リスクが高く既に予備群になっている可能性があります。年に1回は必ず健康診断を受け、数値異常が見つかった際は、最寄りの医療機関へ受診し、生活習慣の改善に取り組みましょう。

一般社団法人 日本生活習慣病予防協会「あなたは大丈夫? 生活習慣病のリスクをチェック!」参照

◆各施設の料金表 ※令和元年10月1日改定

	9時から 12時まで	13時から 17時まで	17時30分から 21時まで
第1研修室(30人)	1,100円	1,400円	1,300円
第2研修室	全室(78人)	2,400円	3,200円
	A(30人)	1,100円	1,400円
	B(42人)	1,300円	1,800円
第3研修室(60人)	2,100円	2,800円	2,500円
栄養実習室(42人)	1,000円	1,300円	1,200円
体育館(400人)	全面	3,100円	4,200円
	片面(北/南)	1,600円	2,100円
ホール(300人)	6,200円	8,200円	7,200円



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター

(休館日:月曜日・年末年始)

▶施設の予約は電話またはホームページから!

予約の際は登録が必要です。

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ・静岡ビル保善グループが管理運営を行っています。

<http://www.shizuoka-sogokenkocenter.jp>

スマートフォン・携帯電話からは▶

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

お問合せ

TEL.055(973)7000

FAX.055-973-7010

