

## メタボ予防のポイント！

### 🎵 バランスの良い食事をしましょう！

- 食事は腹八分目に
- 1日3回、規則正しい時間に食事を
- 間食や甘い飲み物は控えめに
- 脂質と糖質を多く含む食べ物は控えめに
- 外食や食品を購入する際は、栄養成分表示の確認を

### 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を！

主食	主菜	副菜
 ごはん・パン・ 麺類など	 肉・魚・卵・ 大豆製品など	 野菜・海藻類など
炭水化物 (糖質など)	良質なタンパク質 や脂質	ビタミン・ミネラル・ 食物繊維

### BMIを確認しましょう！

BMI(体格指数)を調べて、自分が肥満ではないか確かめてみましょう。BMIが25以上は「肥満」と判定されます。肥満と判定された場合は減量を心がけましょう。

計算方法 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

### アルコールは適量に(1日の適量の目安) ※どれか一つ

 ビール ロング缶1本 500ml	 日本酒 1合 180ml	 ワイン 1～2杯 180ml	 酎ハイ 1缶(7%) 350ml
---	---	---	---

### 🎵 適度な運動をしましょう！

#### ●有酸素運動が効果的

ウォーキング、ラジオ体操など自分の生活に取り入れやすいものを選びましょう。

#### ●いつもより10分多く体を動かす

日常の労働や家事、体力維持向上のための活動時間を少し長くしてみましょう。

### 🎵 できることから始めてみましょう！

#### ●毎日の体重測定を習慣に

体重を測定することで自分の体重の変化に意識を持ちましょう。高齢者は体重の減少により日常生活の動作や心身の活力に影響することがあるため、注意が必要です。

#### ●禁煙を心がける

喫煙は動脈硬化を進行させる要因になるため、禁煙を心がけましょう。

## メタボに着目した健診(特定健康診査)を受けましょう

メタボに着目した健診(特定健康診査)を実施しています。特定健康診査は生活習慣病の予防や早期発見、また認知症の早期発見につながるといわれています。健診を受けていない人は、集団または個別健診を受けてください。自己負担金は無料です。

※受診券がない場合は、国民健康保険課(☎27-2737)

または健康管理センターに問い合わせるか、専用HPから申し込んでください

※社会保険などに加入している人は、加入している保険者に確認してください

👤 次のいずれかに該当する人

- 国民健康保険に加入している40歳以上の人で、令和6年度の間ドック補助金申請をしていない人および予定していない人
- 生活保護を受給している40歳以上の人



▲専用HP

### 【集団健診(40～64歳)】

🕒

●10月17日(木)午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時

●10月18日(金)午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時、午後5時～7時

※結核・肺がん検診(胸部レントゲン検診)も上記の日程で実施します。詳しくは市HPを確認してください

📍 健康管理センター

### 【個別健診(40歳以上)】

事前に医療機関へ連絡し予約を取ってから受診してください。

🕒 11月30日(土)まで

📍 指定医療機関



▲市HP

# メタボリックシンドロームに喝！生活習慣を見直して元気に！

メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満、以下メタボとする)とは、胃や腸など腹部を中心とした内臓の周りに蓄積した内臓脂肪と、高血圧や高血糖、脂質異常が組み合わさった状態をいいます。

食べ過ぎや運動不足などの生活習慣を見直して、内臓脂肪を減らすことを心がけましょう。

📍

- 健康管理センター(☎23-6675)
- 赤堀保健福祉センター(☎20-2210)
- あずま保健センター(☎62-9918)
- 境保健センター(☎74-1363)

## メタボってなあに？

メタボは、食べ過ぎや栄養の偏り、運動不足などの不適切な生活習慣により、高血圧や糖尿病、脂質異常症を引き起こします。高血圧や糖尿病、脂質異常症が悪化または重複すると、動脈硬化を進行させ、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳血管疾患、糖尿病合併症、慢性腎臓病などの発症リスクを高めます。

内臓脂肪は蓄積しやすい反面、燃焼しやすい特徴があります。食べ過ぎや運動不足などの生活習慣を見直し、内臓脂肪を減らしましょう。



## メタボの診断基準とは？

腹囲が男性の場合は85センチメートル以上、女性の場合は90センチメートル以上で、かつ高血圧・高血糖・脂質異常に2つ以上当てはまるとメタボに該当します。単に腹部が出ているだけでは、メタボとはいいません。また、本市は国や県に比べてメタボ該当者の割合が高い傾向にあります。

### 令和4年度の特定健診受診者におけるメタボ該当者の状況

性別	伊勢崎市	群馬県	国
男性	36.2%	33.3%	32.9%
女性	14.5%	12.1%	11.3%

出典：KDB帳票 地域の全体像の把握

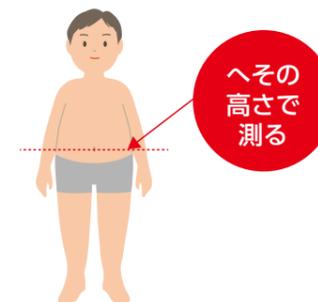
## セルフチェックをしてみよう！

ステップ1に該当し、ステップ2の3項目のうち2つ以上に該当した人はメタボリックシンドロームです。

### ステップ1

腹囲を測りましょう

性別	腹囲
男性	85センチメートル以上
女性	90センチメートル以上



### ステップ2

健診結果を見てみましょう

項目	数値
血圧	収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
血糖	空腹時血糖値 110mg/dl以上 または ヘモグロビンA1c 6.0%以上
脂質	中性脂肪値 150mg/dl以上 または HDLコレステロール値 40mg/dl未満

【空腹時血糖】10時間以上食事を取らない状態で測定した血糖値【HbA1c】過去1～2カ月間の血糖値の平均を反映した値