

アクティブな毎日でメタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)を予防しましょう

メタボリックシンドローム(メタボ)は、内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上を合併した状態をいい、1つを合併した状態を予備群といいます。

秋田県民の死因は、がん、心臓病、脳卒中が約5割を占めます。そのうち**心臓病**と**脳卒中**は、動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、糖尿病、高血圧症、高脂血症の一步手前の段階でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、ひいては**心臓病**や**脳卒中**といった**命にかかわる病気**を急速に招きます。

心臓病



めざせ健康寿命日本一!

脳卒中

メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪の蓄積

腹囲(へそまわり)が男性85cm以上、女性90cm以上

+

血清脂質

中性脂肪値が150mg/dl以上か、
HDLコレステロール値が40mg/dl未満、
またはその両方。

血圧

最高血圧が130mmHg以上か、
最低血圧が85mmHg以上、
またはその両方。

血糖

空腹時血糖値が110mg/dl以上。

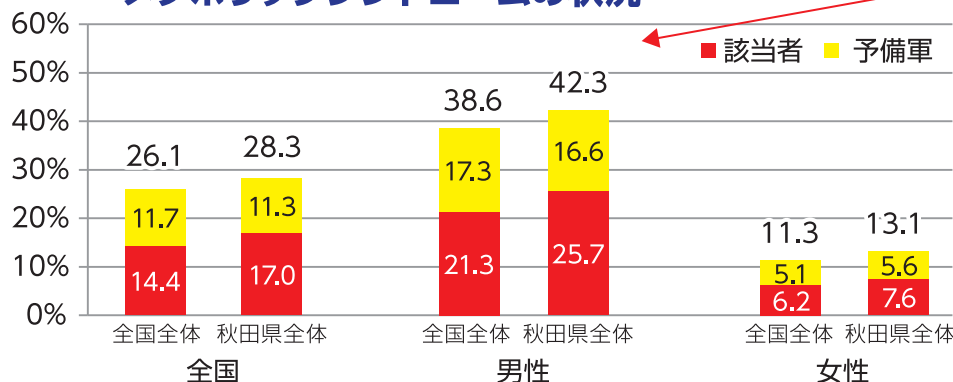
3項目のうち2項目以上の該当

メタボリックシンドローム



注!意 あなたは大丈夫?秋田県の男性5人に2人はメタボ又はメタボ予備群!

メタボリックシンドロームの状況



秋田県は全国に比べ、メタボの該当者や予備群の人が多い傾向にあります。(特に男性の5人に2人はメタボ又は予備群!)

内臓脂肪は、皮下脂肪に比べてたまりやすく減りやすいという特徴があります。

少しの生活習慣改善で、メタボは改善できます。

内臓脂肪を減らすために、日頃から体を動かす習慣をつけましょう

身体活動量を増やすと消費するエネルギー量が増加するため、血糖や脂質が消費されるようになり、内臓脂肪が減少しやすくなります。

健康の維持や内臓脂肪を減らす為に、毎日の生活に「運動習慣」を取り入れましょう!!

歩行程度の強度の運動（家事、階段を使う等）を60分以上、毎日行うことが推奨されています。そのうち一週間に1回、ジョギングや水泳、ラジオ体操等、息のはずむ程度の運動をしましょう!

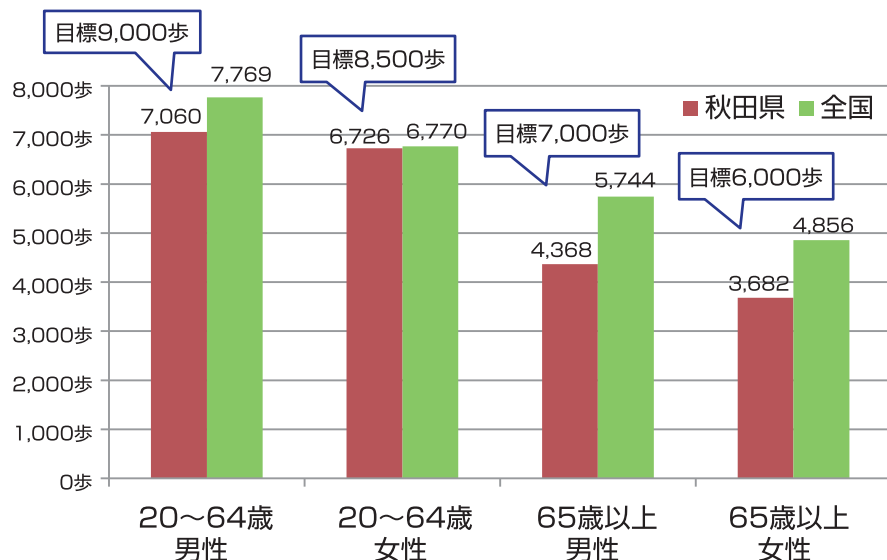
<運動の効用>

- ・ストレス解消（元気になる）
- ・血液循環が良くなる（代謝を良くする）
- ・筋肉を強くする
- ・肥満を解消する 等



秋田県民はどれくらい歩いている? えっ!そんなに少ないの?

年代別・男女別の歩数の平均値



秋田県の1人1日あたりの平均歩数は全国を下回っています。

歩数の目安として、10分間歩くと約1,000歩です。

目標を達成するにはあと**15~20分歩く**が必要です。

日常生活の中で、できるだけ歩いて移動しましょう。

出典: 秋田県 平成28年「県民健康・栄養調査」
全 国 平成28年「国民健康・栄養調査」

プラス「食生活」・「飲酒習慣」・「禁煙」で脱メタボ

身体活動に加え、食べ過ぎない、野菜を摂るなど食事に気をつけることや、適度な飲酒、禁煙など、さまざまな面から内臓脂肪の減少に取り組み、メタボの予防・改善につとめましょう!

食生活

- よく噛んで食べましょう。
- あぶらっこい料理の回数を減らす。
- 缶コーヒーやジュースには見えない糖分が含まれています。
- ちょこちょこ食べていませんか?

飲酒習慣

- できれば週2日休肝日を設けましょう。
- 1日に男性は日本酒換算で2合・女性は1合まで。
- はじめは苦しくても慣れていきます!

禁煙

- 喫煙は動脈硬化が進む原因のひとつです。禁煙しましょう。
- 禁煙外来に相談してみる。
 - 周りの人に禁煙を宣言する。

アクティブな毎日でメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を予防しましょう 平成29年12月

監修: 秋田県健康増進交流センター ユフォーレ トレーニングルーム

編集・発行: 秋田県健康福祉部健康推進課

所在地: 〒010-8570 秋田県秋田市山王四丁目1-1

電話: 018-860-1426