

ヘルスアップ通信

お腹まわり、気になっていませんか？
～その変化、メタボのサインかも～

「最近、お腹まわりが気になる…」そんな方は要注意。メタボリックシンドロームは、心臓病や脳卒中などの重大な病気に繋がることがあります。今できることから始めてみませんか。

そもそも、メタボって何！？ ～メタボリックシンドローム（症候群）～

◆ 内臓脂肪

内臓脂肪が増えると、血圧や血糖値を上げるホルモンが分泌される。



腹囲
男性 85cm以上
女性 90cm以上

◆ メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい状態



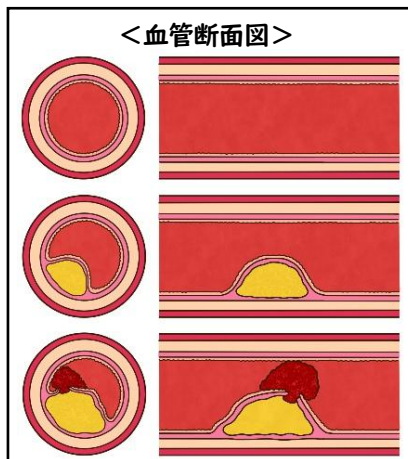
高血圧などは氷山の一角！
内臓脂肪を減らすことが重要！



メタボを放置するとどうなる？ ～高血圧や高血糖で血管がボロボロに～

血管の通りが悪くなる、詰まる（動脈硬化）

心臓や脳の血管でこれが起こると、

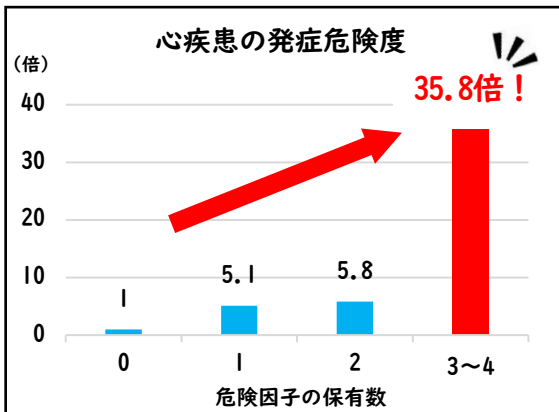


心筋梗塞

脳梗塞

<危険因子>

肥満、高血圧、脂質異常、高血糖



「労働作業関連疾患総合対策研究所の調査2001」より作図

危険因子の数が増えるほど、心筋梗塞等のリスクは高まります。それぞれが軽度の異常でも、重なるとリスクは約36倍にも！B判定でも注意が必要です！



内臓脂肪を減らす = 減量！！

40歳以上の方は特定保健指導も活用しましょう



減量のための生活習慣見直し例



食事の見直し



ゆっくり食べる



10分多く歩く



禁酒



禁煙

無料

- 被扶養者も対象
- 専門家による指導
- 複数のプログラムから選択

A はかるだけ体組成計プログラム

B フォーミュラ食プログラム

C 腸活ダイエットプログラム

該当したら特定保健指導を受けましょう！



メタボは、自覚症状がないまま進行し、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めます。健診結果を改めてチェックして、「今」から、生活習慣の見直しや特定保健指導で内臓脂肪対策を！