

メタボリックシンドロームとは・・・

メタボリックシンドロームの判定基準は、内臓脂肪の蓄積として、腹囲が男性85cm・女性90cm以上に該当するかを確認し、次に高血圧・高血糖・脂質異常の3項目のうち2項目以上該当すると、「メタボリックシンドローム」と判定されます。

内臓脂肪の蓄積は、動脈硬化を進めるようなホルモンを分泌し、自覚症状がないまま進行します。メタボリックシンドロームを放置すると、心臓病や脳卒中のリスクが高くなりますので年に1度は健診を受けて、ご自身の健康状態を確認しましょう。

腹囲

男性：85cm以上
女性：90cm以上



高血圧

収縮期130mmHg以上
かつ / または
拡張期 85mmHg以上

高血糖

空腹時血糖
110mg/dL以上
または
HbA1c6.0%以上

脂質異常

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

上記2項目以上該当の方・・・

メタボリックシンドローム

上記1項目以上該当の方・・・

メタボリックシンドローム予備軍

内臓脂肪の蓄積が動脈硬化を進めます

正常な血管



こんな生活習慣を続けていると...



食べ過ぎ・飲み過ぎ



運動不足



喫煙



睡眠不足



過度のストレス



内臓脂肪の増加

おなかの内側に脂肪がたまり、

血管に負担がかかる



中性脂肪が増える

↓
血管の内側にたまり、
血管が狭くなり、
詰まりやすくなる

血圧が上がる

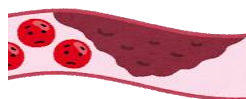
↓
血管に強い圧力がかかり、
もろく破れやすくなる

血糖値が上がる

↓
余分な糖が血管を傷つけ、
もろくポロポロになる

血管の内側に脂肪や糖がたまり、↓ 硬く狭くなる

動脈硬化の血管



動脈硬化

↓ 将来の病気につながる



- ・心筋梗塞
- ・狭心症



- ・脳梗塞
- ・脳出血



- ・糖尿病性腎症
- ・糖尿病網膜症

特定保健指導を活用しましょう

40歳から74歳の対象者の方に、メタボリックシンドロームの早期発見・早期改善を目的として特定健診を受けていただきます。

特定保健指導を受けることができる対象者は、健診結果から生活習慣病の発症リスクがあると診断され、生活習慣を改善することで生活習慣病の予防効果が多く期待できる方です（高血圧症・脂質異常症・糖尿病の治療薬を服薬されていない方で、当センターが契約している健康保険組合に加入している方に限ります）。

専門スタッフ（保健師）が、食事や運動不足の改善、禁煙や適正な飲酒量、ストレス解消法など、ひとりひとりに合わせた生活習慣改善に向けた取り組み（目標）を一緒に考えます。お腹周りや体重を減らすことで、病気の予防につなげます。「指導」ではなく、対象者が継続できる内容を心を込めてサポートしますのでぜひご活用ください。

なお、特定保健指導の料金は、ご加入の健康保険組合が負担しますので、自己負担額はありません。ただし、被扶養者の方で自己負担額が発生する場合がございますので、お問合せください。