

日常生活の
4つの柱で生活習慣病 STOP!

腹囲(おへそまわり)

男性:85cm以上
女性:90cm以上
または BMI:25以上

【特定保健指導の階層化基準より】

プラス

血清脂質

中性脂肪:150mg/dl以上
HDLコレステロール値:
40mg/dl未満
のいずれかまたは両方

血圧

収縮期(最高)血圧:130mgHg以上
拡張期(最低)血圧:85mgHg以上
のいずれか(または両方)

血糖

空腹時血糖:100mg/dl以上
HbA1c(NGSP値):
5.6%以上
のいずれかまたは両方

上記のうち、腹囲+血清脂質・血圧・血糖などが2つ以上重なった状態はメタボです!

※メタボとはメタボリックシンドロームの略称で、内臓脂肪症候群とも呼ばれます。

【お問合せ】山形県最上総合支庁(最上保健所) 新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 平成28年度第3号

日常生活の

4つの柱

① 運動



日常生活でこまめに動こう!

- エスカレーターより階段を使う
- 歯磨きの間にスクワットをする

② 食事



良い食習慣を取り入れよう!

- 主食・主菜・副菜バランス良く
- 寝る前まで食べるのはやめよう

③ お酒



適量を守って飲もう!

- 日本酒なら一日一合が適量
- 週2日は休肝日を取り入れる

④ たばこ



禁煙にチャレンジ!

- 様々な工夫で誘惑を断ち切る
- 禁煙外来に相談してみる

【お問合せ】山形県最上総合支庁(最上保健所) 新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 平成28年度第3号