


メタボの予防・改善は  
日々の生活習慣を  
見直すことから始まります。

## BMI値、食事時間、歩数の目安

 体重・ 食事時間・ 歩数をチェックしましょう!  
(朝・昼・夕)

 BMI値 =  $\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$

身長170cmで  
体重75kgの方は  
 $75 \div (1.7 \times 1.7) = 25.95$

18.5未満	痩せ
18.5以上25未満	適正体重
25以上	肥満

**適正体重を  
維持しましょう!**

 食事時間

**1食20分  
以上が目安!**

※(独)労働者健康安全機構「ゆっくり食べてみませんか」より

 歩数

**1日8,000歩  
以上が目安!**

※厚生労働省「アクティブガイド 一健康づくりのための身体活動指針」より

## メタボリックシンドロームとは?

ウエスト周囲径(おへその高さの腹囲)が男性85cm・女性90cm以上で、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

ウエスト **男性 85cm以上**  
**女性 90cm以上**  
内臓脂肪面積男女ともに100cm<sup>2</sup>以上に相当

**+** 3つのうち  
**2つ以上  
該当**

- 高脂血** ・高トリグリセライド血症……150mg/dL以上  
・低HDLコレステロール血症……40mg/dL未満 > いずれかまたは両方
- 高血圧** ・最大血圧……130mmHg以上  
・最小血圧……85mmHg以上 > いずれかまたは両方
- 高血糖** ・空腹時血糖……110mg/dL以上

お問い合わせ先

福島県相双保健福祉事務所 健康福祉部 健康増進課  
TEL 0244-26-1138 / FAX 0244-26-1139