

年始に**ダイエット**を決意した方へ

あなたの
数値にアドバイス!



腹囲やBMIが基準値以上の人は、内臓脂肪の蓄積により、からだの中で高血圧、脂質異常、糖尿病をひきおこす物質が増え、脳や心臓、腎臓などの血管が傷みやすくなっています。将来、脳卒中や心筋梗塞をおこさないためにも、減量が必要です。

	腹囲	BMI
保健指導判定値	男性 85cm以上 女性 90cm以上	25以上
基準値	男性 84cm以下 女性 89cm以下	25未満

保健指導判定値…生活習慣の改善が必要な数値です。40歳以上の人で、高血糖、高血圧、脂質異常、喫煙などのリスクがあると特定保健指導の対象となります。
※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

下図の見方

肥満あり……………腹囲またはBMIが基準値以上

追加リスクあり…高血糖、高血圧、脂質異常のいずれかを指摘されている状態



肥満あり
追加リスクなし

今のうちから、生活習慣の改善を

今のところ、メタボ関連の異常はありません。しかし、若い人などでは、体重の増加はあっても、まだ血液検査に表れていないケースがよくあります。とくにおなかが出ている人は将来、メタボになる可能性が高いので、注意が必要です。

あなたが
すること

- 今のうちからライフスタイルの乱れ(喫煙、お酒の飲みすぎ、食べすぎ、運動不足など)を改善し、検査結果を正常に保つ。

追加リスクなし

肥満なし
追加リスクなし

今のうちから、生活習慣の改善を

今のところ、メタボ関連の異常はありません。しかし、(基準値内であるけれど)年々数値が悪化している、体重が増えている人は要注意です。

あなたが
すること

- 今のうちからライフスタイルの乱れ(喫煙、お酒の飲みすぎ、食べすぎ、運動不足など)を改善し、検査結果を正常に保つ。

肥満なし

肥満あり
追加リスクあり

減量+精密検査・治療(必要な人)を!

将来、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病の合併症などをおこすリスクが非常に高い状態です。まずは肥満を改善することが大切です。

あなたが
すること

- お医者さんへの受診をすすめられたら、必ず受診(とくにリスクが重複している場合)。

- 「特定保健指導のご案内」が来た人は積極的に活用する。

※食事や運動など、減量のための支援が受けられます。

- 禁煙する。

*腹囲が基準値以上あり、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上該当する場合はメタボリックシンドロームと判定されます(1つの場合はメタボ予備群)。

追加リスクあり

肥満なし
追加リスクあり

精密検査・治療(必要な人)を!

太ってなくても、リスクがある人はメタボの人と同様、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病の合併症などをおこすリスクが非常に高い状態です。

あなたが
すること

- お医者さんへの受診をすすめられたら、必ず受診(とくにリスクが重複している場合)。

- 禁煙する。