
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

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!

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

資料作成(問合せ先)

山形県置賜保健所保健企画課

Tel.0238-22-3004

山形県健康長寿推進課健康づくりプロジェクト推進室

Tel.023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション

平成29年1号