



今までのよくない生活習慣の積み重ね  
(食べ過ぎ、運動不足、喫煙等)

まっすぐ立って軽く息を吐き「おへそ  
の高さ」で測定します。

内臓脂肪がたまる(内臓脂肪型肥満)

問1. あなたの腹囲(おへそまわり)  cm は  
男性 85cm以上  
女性 90cm以上 に当てはまりますか?

いいえ

メタボリック  
シンドロームで  
はありません

ただし、問2で1つでも該当する  
ものがある人は要注意です!

はい

代謝の異常  
(高血糖、高血圧、脂質異常)

問2. ①～③のうち、医師等に言われたことがあるもの、当てはまるものが2つ以上ありますか?

①血糖値が高め

②血圧値が高め

③中性脂肪が多い  
HDL(善玉)コレステロールが少ない

空腹時血糖値110mg/dl以上

収縮期(最高)130mmHg以上  
または拡張期(最低)85mmHg以上

中性脂肪値150mg/dl以上  
またはHDLコレステロール値40mg/dl未満

はい

メタボリック  
シンドロームです!

生活習慣の  
改善が必要です!

いいえ

メタボリックシンド  
ロームの危険性あり

## メタボリックシンドローム予防や解消のポイント～運動編～

運動には、脂肪を燃やす、血流を促進させる、インスリンの働きをよくして血糖値を下げる等  
体により働きがたくさんあります。以下を参考に、早速、取り組んでみましょう。

### ①生活の中に運動を取り入れる工夫をする

街の中は、『無料のジム』です。駐車する時は出来るだけ遠くに停めて歩く、階段  
を使う、バス停一つ分歩いてみる。こんなところから運動を始めてみましょう。  
また、歯磨き中やテレビを見ている時など、家の中でのちょっとした時間も有  
効利用し“体を動かすクセ”をつけましょう。



### ②こまめに体を動かす

雑用をすすんで引き受けたり、洗車や掃除をしたり、体を動かす機会を増やしましょう。

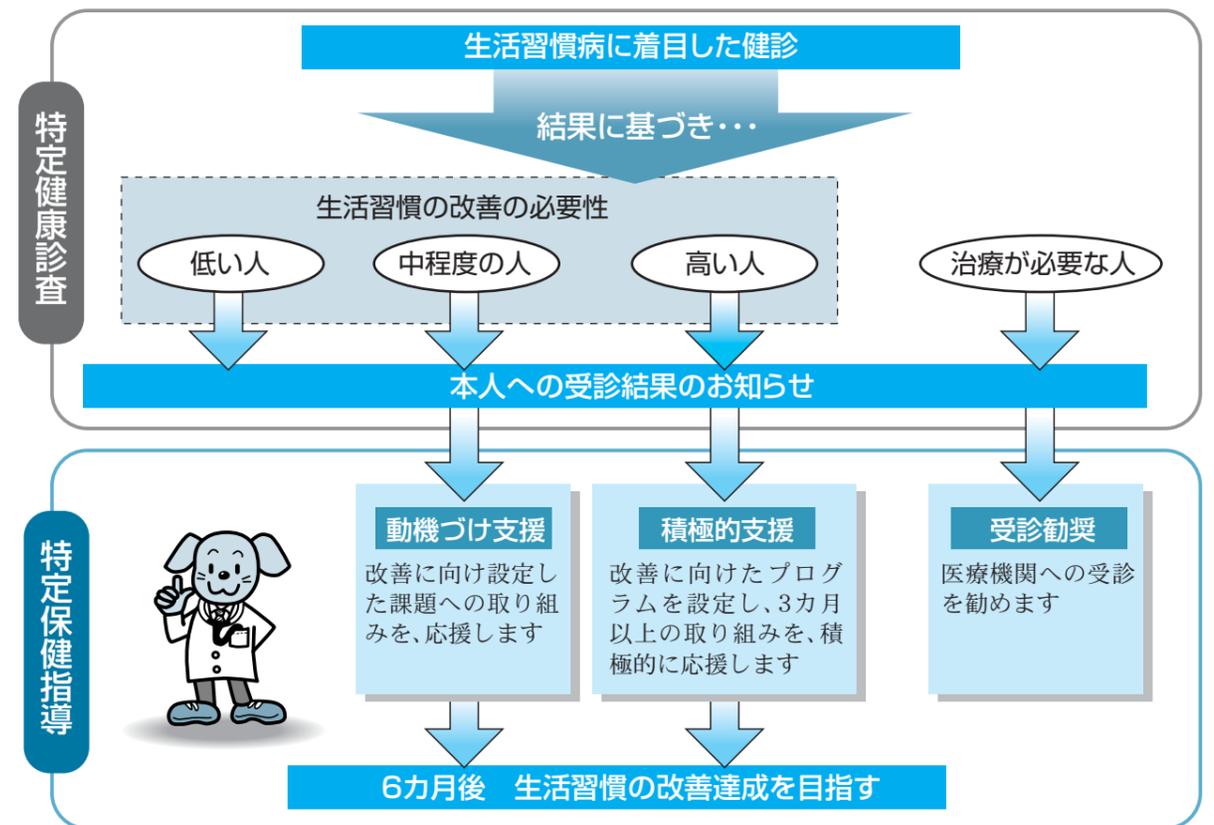
### ③週に2回は適度な運動(ウォーキングや水泳等)をする習慣をつけましょう

## 平成20年4月から国の医療制度改革により 新しい健康診断・保健指導がスタートします!

問い合わせ先 健康づくり推進課(西合志庁舎) ☎242-1183

### 特定健診・特定保健指導 part 2

特定保健指導とは、健診結果に基づいて判定された生活習慣改善の必要度に応じて、保  
健師や管理栄養士等が※メタボリックシンドローム改善のお手伝いすることをいいます。  
(※内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態)



平成20年度から市で行なう特定健診は基本的に『合志市国保加入者』が対象となります。  
よって、特定保健指導についても『合志市国保加入者』が対象となります。

合志市国保以外の保険加入者は、加入している保険者(社保・政府管掌健保・共済組合・健保  
組合等)が指定する健診機関で受診し、健診結果をもとに必要に応じて、加入している保険者か  
ら特定保健指導を受けることになります。

※がん検診は、今まで通り受けられます。