



のヘルスアップトーク

～連載第2回目 知ってますか？メタボリックシンドロームの診断基準～

皆さんはメタボという言葉を知っていますか？正しくはメタボリックシンドローム（以下、メタボ）といいます。

言葉の認知度は上がり、生活の中でも「最近お腹が出て“メタボ”やわ」などと使われることも増えたように感じます。

しかし、皆さんはこの言葉の意味を正しく理解していますか？

【ゆーふーの豆知識】

メタボは1998年にWHO（世界保健機構）が提唱し始めたもので、今年で25年目を迎えるよ！



メタボリックシンドロームとは…

胃腸の周りに脂肪が蓄積する「内臓脂肪型肥満」に加えて、高血圧・高血糖・脂質代謝異常などが組み合わさることで、心疾患や脳血管疾患などを発症しやすくなる状態のことを指します。具体的な基準値は次のとおりです。

●腹囲

【男性】

85cm以上

【女性】

90cm以上



●血圧・血液検査

【血圧】 収縮期 130mmHg 以上／拡張期 85mmHg 以上

【血糖】 空腹時血糖 100mg/dl 以上 または HbA1c 5.6% 以上

【脂質】 中性脂肪 150mg/dl 以上 または HDLコレステロール 40mg/dl未満

⇒腹囲の基準値に達し、かつ、血圧・血糖・脂質の3項目のうち2つ以上該当する場合“メタボ”と判断されます。

メタボだとして悪いの？

高血圧や高血糖により血管がもろくなったり、脂質異常により血液がドロドロの状態になったりすることで、脳卒中や心筋梗塞などの深刻な病気につながる恐れがあります。自覚症状がほとんどないため「これくらい大丈夫！」と放ってしまうと、少しずつ血管が傷つくので、注意しましょう。

〈血管のイメージ〉



遺伝的要因や不健康な生活習慣で血管がつまり始める

糖尿病や動脈硬化を発症

心疾患や脳血管疾患を引き起こし、要介護状態になることも

【由布市のメタボの現状】

令和4年度の健康指標ランキングでは、由布市はメタボに該当する方の割合が高く、男性は県内でワースト1位、女性はワースト3位という結果でした。

メタボのうちに改善に取り組むことで、大きな病気に進行するのを防ぐことができます。



【メタボ予防・改善のポイント】

- ①健康診査で自分の健康状態をチェックしましょう！
※今年度の由布市健康診査については、13ページをご覧ください。
- ②食習慣の見直しで栄養の摂りすぎを防ぎましょう！
- ③適度な運動でエネルギーを燃焼させましょう！

令和5年度は「ゆーふーのヘルスアップトークで」メタボについて勉強していきましょう！



●問い合わせ 健康増進課 ☎097-582-1120



市報 de お茶の間サロン紹介 No. 2 ～星のふるさと平石～



【活動日】毎月第3水曜日 【活動場所】平石公民館

【対象者】庄内町平石地区の方 【人数】約15人

星のふるさと平石は“楽しいサロン”をモットーに活動しており、90代の会員が9人もいます。ご長寿サロンのお手本になれるよう、元気に頑張っています。

●問い合わせ 高齢者支援課 ☎097-529-7349

