

メタボリックシンドローム

通称メタボ

内臓脂肪
の蓄積

+

高脂血症

高血圧

高血糖

=

メタボリック
シンドローム

診断基準

特定健診で腹囲
を測っているの
はこのためです



ウエスト周囲径

男性 85cm 以上
女性 90cm 以上

※内臓脂肪面積
100cm²以上相当

+

3つのうちの2項目以上

高脂血症

高トリグリセライド血症：トリグリセライド（中性脂肪） 150mg/dl以上
かつ/または
低HDLコレステロール血症：HDLコレステロール 40mg/dl未満

高血圧

収縮期血圧 130mmHg以上
かつ/または
拡張期血圧 85mmHg以上

高血糖

空腹時血糖 110mg/dl以上

なぜ腹囲？

- 脂肪には内臓脂肪と皮下脂肪があります。
- このうち、糖尿病や高血圧、そして心疾患や脳卒中などの深刻な疾患を引き起こすリスクが高いのは「内臓脂肪」です。
- 腹囲を測ることで、お腹周りに蓄積している脂肪の状態を把握し、「内臓脂肪」が増えているかどうかを知る目安になります。



内臓脂肪型肥満

<特徴>

- ・ お腹がぽっこり出ている
- ・ 男性に多い
- ・ 食べ過ぎによって進みやすいが生活の工夫で改善しやすい

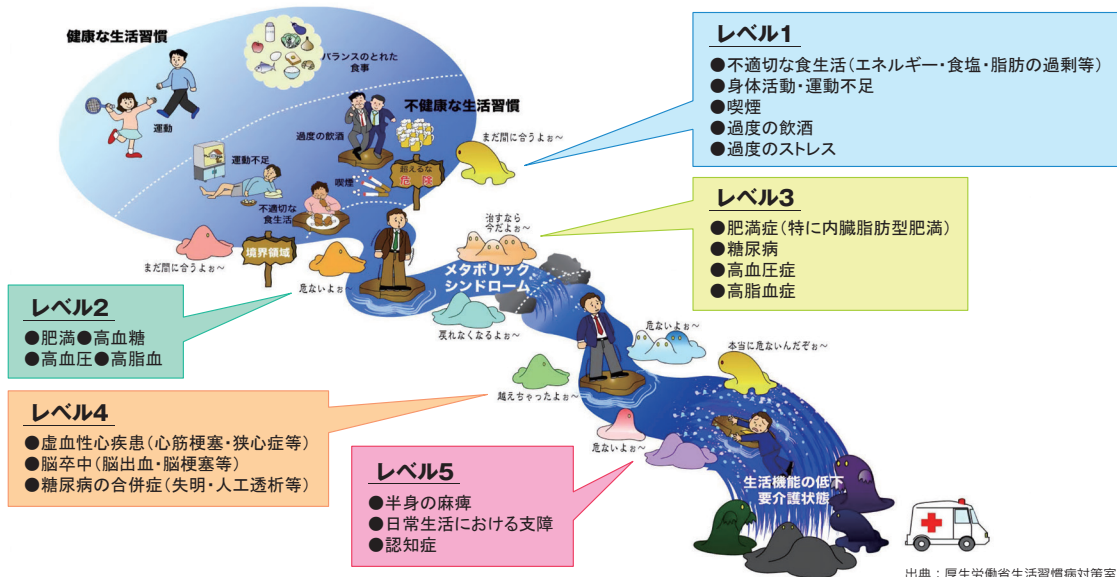


皮下脂肪型肥満

<特徴>

- ・ お尻、太もも、腰回りに脂肪がついている
- ・ 女性に多い
- ・ 減らしにくい

メタボ対策が全ての病気の予防につながります



レベル3以降にならないようにレベル1-2で気をつけたいです。

高血圧の基準知っていますか？

● 高血圧と診断する血圧（病気として扱うライン）

健診時の血圧	140/90 mmHg以上
家庭血圧	135/85 mmHg以上

健診時の血圧 = 診察室血圧とも言います

自宅で135/85mmHgを超える日が続くと高血圧です。心臓や血管の病気を防ぐため、生活習慣を見直し、家庭血圧の測定を続けましょう。薬を使うかは医師と相談しましょう。

健診の血圧は少し高めに出ることもあります。自宅でも測って確認しましょう。

● 目標とする血圧

健診時の血圧	130/80 mmHg以上
家庭血圧	125/75 mmHg以上

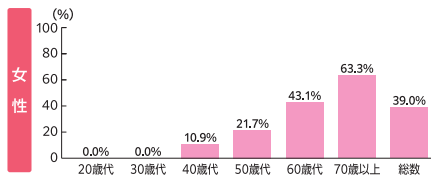
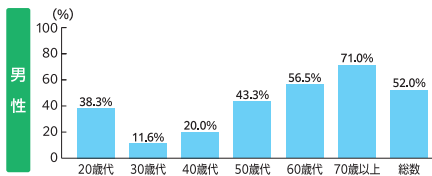
自宅で125/75mmHg未満まで下げると予防効果が高いと言われています



生活改善をしても目標血圧に届かない場合や、心臓病や糖尿病などのリスクが高い人では、薬を使い始めることが勧められます。血圧が非常に高い場合（160mmHg以上）では、早めに医療機関を受診してください。

高血圧と塩分の関係を知っていますか？

● 県民の高血圧の患者割合

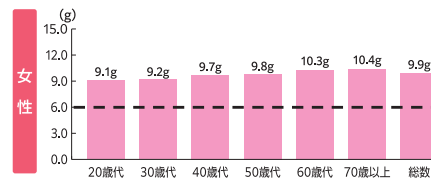
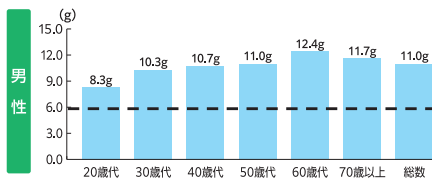


●「高血圧症有病者」の判定：収縮期血圧 140mmHg 以上、または拡張期血圧 90mmHg 以上、若しくは血圧を下げる薬を服用している者

全国では約3人に1人
とされています。



● 県民の食塩摂取量の平均値



●食塩摂取量（相当量）(g) = ナトリウム量 (mg) × 2.54/1,000 で算出

全国では男性10.7g、
女性9.1gとされています。
目標食塩摂取量は高血
圧であれば6g未満です。



高血圧があれば、まずは食塩をマイナス1gから

まず1gを減らす「減塩6つのコツ」

コツ1 漬物
 各自の小皿にとって食べた量を確認して食べすぎないようこ

- 回数を減らす
- 間食はほどほどに
- 1回の量は控えめに

コツ2 煮物

- うす味で素材の味を楽しむ
- 練り製品(ちくわ・さつま揚げ等)は控えめに

※煮物は野菜や肉・魚などのたんぱく質を美味しく食べることができます。

コツ6 主食の重ね食べ

- 重ね食べは控える
- 食事は主食・主菜・副菜をそろえて

※このようにごはんや麺類などの主食を一回の食事でも重ねて食べると、食塩摂取量が多くなります。(食べ過ぎにもつながるので注意！)

豆知識：減塩①

- 味をみてから使う
- かけるよりつける

0.8gの減塩

コツ3 汁もの
 1日3杯を2杯に2杯を1杯に

- 回数を減らす
- うす味で貝だくさんに

約1g減塩 → 約5g減塩

普通のみそ汁 食塩相当量1.2g
 貝だくさんのみそ汁 食塩相当量0.7g

0.5gの減塩

コツ4 めん類

- 回数を減らす
- 汁は残すように

※めん類には、野菜やたまごなどのたんぱく質を加えて、汁を少なめに

汁を全部飲む 食塩相当量6g
 汁を半分残す 食塩相当量4g

2gの減塩

コツ5 間食

- 漬物はほどほどに
- せんべい等のしょっぱいものは控えめに

豆知識：減塩②

野菜の量が増えると食塩摂取量も増える傾向がみられます。調味料の食塩相当量を気にしてみてください！

野菜を食べる時の調味料の食塩相当量 (大さじ1杯あたり)	よく使う調味料の食塩相当量 (大さじ1杯あたり)
● フォイル青じそドレッシング.....1.1g	● しょうゆ.....2.6g
● 粗風しょうゆかま入りドレッシング.....0.7g	● みそ.....2.2g
● フレンチドレッシング.....0.5g	● めんつゆ (3倍濃縮).....1.4g
● マヨネーズ.....0.3g	● 焼き肉のたれ.....0.9g
● ポン酢.....1.5g	● 参考) 塩分早わかり (女子栄養大学出版部) より

群馬県作成リーフレット「ひと目でわかる「元氣県ぐんま」をつくる生活習慣」より

喫煙による健康影響

がん

鼻腔・副鼻腔がん

口腔・咽頭がん

喉頭がん

食道がん

肺がん

肝臓がん

胃がん

膵臓がん

膀胱がん

子宮頸がん

その他の疾患

脳卒中

ニコチン依存症

歯周病

慢性閉塞性肺疾患(COPD)
呼吸機能低下
結核(死亡)

虚血性心疾患

腹部大動脈瘤

末梢性の動脈硬化

2型糖尿病の発症

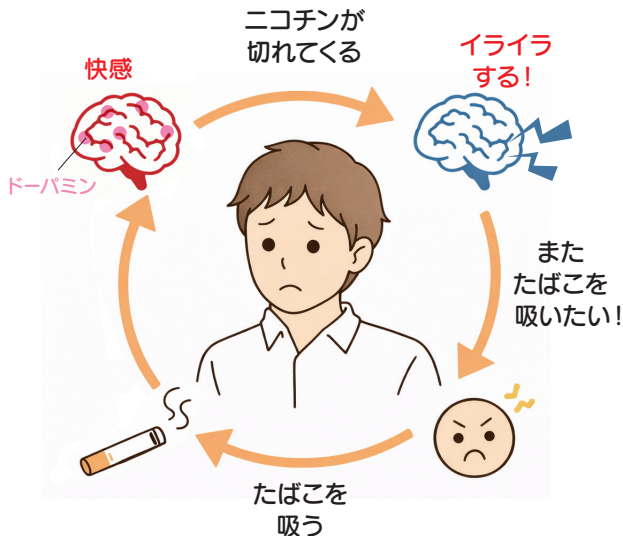
妊娠・出産

早産

低出生体重・胎児発育遅延

出典：国立がん研究センター 喫煙と健康影響に関する検討会報告書(厚生労働省、平成28年8月)の概要を知りたい人のために

ニコチン依存症～知ることがまず第一歩



主なニコチン離脱症状

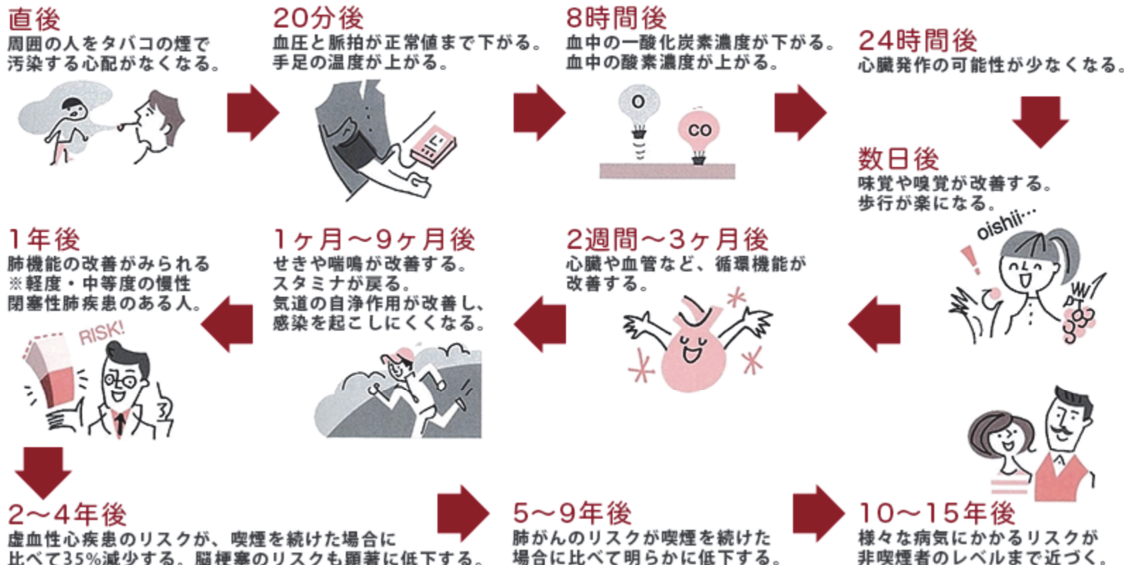
- とてもタバコが吸いたい
- 気分が落ち込む
- イライラ・欲求不満・怒りのいずれかを感じる
- 不安を感じる
- 集中できない
- 落ち着かない
- 食欲が増す
- 寝つきが悪い
- 眠っても途中で目がさめる

禁煙 開始してみませんか？

吸いたいときの対処法

たばこを吸いたくなる場面		代わりになる行動
朝起きてすぐ	→	すぐに顔を洗う
食事の後	→	歯磨き
コーヒーと一緒に	→	コーヒーを紅茶に代える
出勤中の車の中	→	大声で歌う
仕事の休憩時間	→	職場の人に禁煙宣言をする
帰宅時の車の中	→	深呼吸
アルコールとともに	→	冷水を一緒に置いておき、吸いたくなったら飲む

禁煙を考え始めた方へ ～体はこう応えてくれます



出典：「禁煙治療のための標準手順書 第6版」日本循環器学会，日本肺癌学会，日本癌学会，日本呼吸器学会

飲酒量と健康の関係

飲酒量は、将来の心や体の健康に影響することが知られています。

心臓や血管の病気、糖尿病、肝臓のトラブルなどとの関係が指摘されています。

その目安として1日当たりの平均純アルコール量＝

男性40g以上、女性20g以上が用いられています。

<計算式>

$$\begin{array}{ccc} \text{お酒の量} & \text{アルコール度数} & \text{純アルコール量} \\ \square & \square & \square \\ (\text{ml}) \times [& (\%) \div 100] \times 0.8 = & (\text{g}) \end{array}$$

ビール
350ml
度数5%



純アルコール量

14g

ビール
中瓶
度数5%



20g

ストロング系チューハイ
350ml
度数8%



23g

ストロング系チューハイ
500ml
度数8%



32g

日本酒
一合(180ml)
度数15%



22g

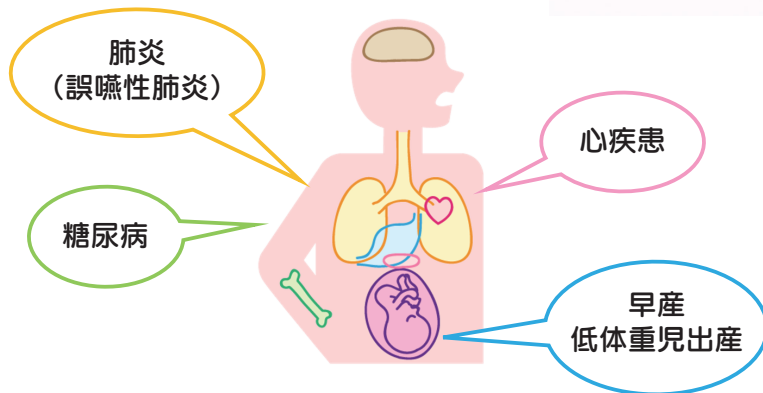
ワイン
グラス一杯(120ml)
度数12%



12g

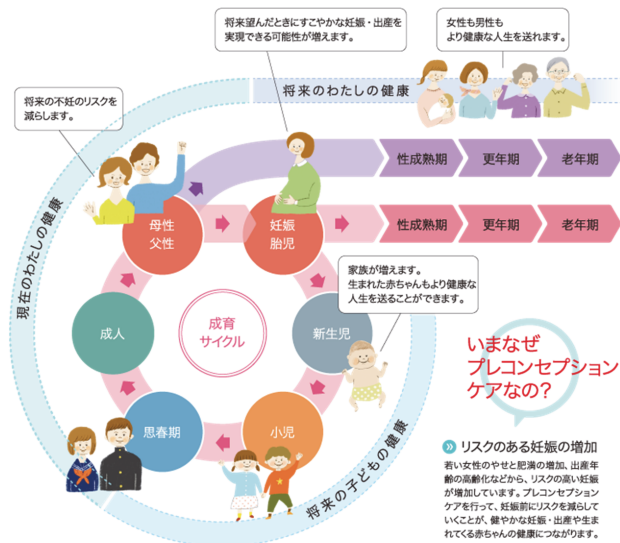
歯周病を放置してませんか？

- しっかり歯を磨いてお口の健康を保ちましょう！
- かかりつけ歯科医をもつことも大切です！



プレコンセプションケア知っていますか？

- プレコンセプションケアとは、妊娠前の健康管理を入口に、男女問わず、今の健康を整え、将来の自分と家族、そして次世代の健康につなげていこうとする考え方です。
- 血糖が高い状態が続くと、妊娠しづらさや妊娠出産時のトラブルが起こりやすくなることがあります、これは女性だけでなく男性の体調や生活習慣とも関係するといわれています。
- お母さんの血糖が高いまま妊娠すると、赤ちゃんが将来、肥満や糖尿病になりやすくなる可能性も指摘されています。



出典：国立成育医療研究センターホームページ
Action1 いまの自分を知ろう | プレコンノート | 国立成育医療研究センター

もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために

女性用

- 適正体重をキープしよう。
- 禁煙する。受動喫煙を避ける。
- アルコールを控える。
- 妊娠したら禁酒する。
- バランスの良い食事をこころがける。
- 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。
- 1日60分以上からだを動かそう。(目安1日8000歩以上)できれば週60分以上の運動や週2～3日の筋トレを!
- ストレスをためこまない。
- よい睡眠をとろう。
- 感染症から自分を守る。(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ワクチン接種をしよう。(風疹・インフルエンザなど)
- パートナーと一緒に健康管理をしよう。
- 危険ドラッグを使用しない。
- 有害な薬品を避ける。

- 生活習慣病をチェックしよう。(血圧・糖尿病・検尿など)
- がんのチェックをしよう。(乳がん・子宮頸がんなど)
- HPVワクチンを接種したか確認しよう。
- かかりつけの婦人科医をつくろう。
- 持病と妊娠について知ろう。(薬の内服についてなど)
- 家族の病気を知っておこう。
- 歯のケアをしよう。
- 計画：将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみよう。



男性用

- バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープしよう。
- 1日60分以上からだを動かそう。(目安1日8000歩以上)できれば週60分以上の運動や週2～3日の筋トレを!
- たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう。
- ストレスをためこまない。
- よい睡眠をとろう。
- 生活習慣病やがんのチェックをしよう。
- パートナーと一緒に健康管理をしよう。
- 感染症から自分とパートナーを守る。(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ワクチン接種をしよう。(風疹・おたふくかぜ・インフルエンザなど)
- HPVワクチンをうとう。
- 自分と家族の病気を知っておこう。
- 計画：将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考えてみよう。



できることからはじめてみましょう。

出典：国立研究開発法人 国立成育医療研究センター
「プレコン・チェックシート」
https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc_check-list.htm
を基に作成

プレコンセプションケアと糖尿病予防は “同じ方向”の健康づくり

栄養 毎食、主食・副菜・主菜・乳製品・果物を揃えよう

主食・副菜・主菜・乳製品・果物の5つのグループをバランスよく食べましょう。

葉酸 妊娠の1ヶ月以上前から必要な栄養素「葉酸」

妊娠前から初期にかけて、葉酸をしっかり摂ることで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害の予防につながります。

飲酒 アルコールは、胎児性アルコール症候群の原因に

妊娠中の飲酒は、アルコールが胎盤を通して赤ちゃんに影響し、胎児性アルコール症候群の原因となります。安全な量は確立されていないため、妊娠を考えた時点から控え、妊娠中は禁酒が原則です。

妊娠中の飲酒は ●流産 ●死産 ●先天異常 ●発達障害 ●器官形成不全 につながります

胎児性アルコール症候群は、妊娠中の飲酒により赤ちゃんにさまざまな障害が生じる病気です。妊娠初期では顔の形の異常、妊娠中期以降では発育不全や中枢神経障害がみられ、発育の遅れや知的障害、多動などが現れることもあります。

喫煙 タバコをやめましょう

喫煙はがんや心臓病など多くの病気の原因となります。男女ともに不妊のリスクを高め、妊娠中の喫煙や受動喫煙は流産・早産・低出生体重などを引き起こす可能性があります。出生後も乳幼児突然死候群のリスクとなるため、電子タバコを含め禁煙が重要です。

運動 筋肉を増やして、体力・代謝を高めよう

適正体重の維持には運動が重要です。血流がよくなり、筋肉量が増えることで代謝が高まります。また、こころの状態にも良い影響があります。まずは1回4分の簡単な体操から始め、慣れてきたら早歩きやヨガ、テレビ体操にも取り組んでみましょう。

プレコンセプションケアでは、
1週間に150分程度の運動をめやすとしています

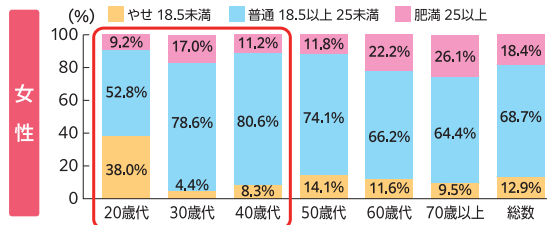
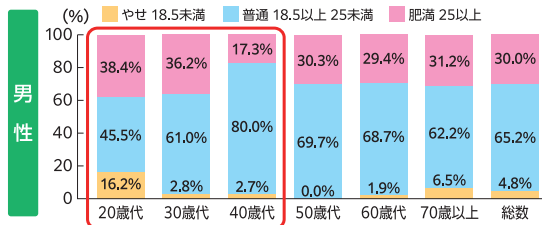
※WHO（世界保健機関）が推奨するガイドラインでは、1週間に150分以上の中程度の運動

- 早歩き
- テレビ体操
- お家ヨガ
- 筋トレ

出典：国立成育医療研究センターホームページ
Action1 いまの自分を知らう！プレコンノート | 国立成育医療研究センター

群馬県民の体格と若い世代からの健康づくり

【体格（BMIの判定）の状況】



出典：令和3・4年群馬県民健康・栄養調査

- プレコンセプションケアでは、男女とも“いまの体の状態”を整えておくことが大切と考えます。
- 女性の「やせ（低体重）」は、不妊や早産・低出生体重児などにつながる可能性があります。一方で、女性の「肥満」も、妊娠中の合併症や赤ちゃんへの影響が心配されます。
- 男性の健康状態や体重も、妊娠のしやすさや家族の健康に関わります。

こころの調子、いかがですか？

こころの状態は、血糖や生活習慣にも影響します。

強いストレスや気分の落ち込みが続くと、

- 血糖を上げるホルモンが増え、血糖値が不安定になりやすくなります。
- 気分がすぐれないと、食事が不規則になる、体を動かす気力が出ない、眠りが浅くなるといった変化が起こりやすくなります。
- これらは「意志が弱いから」ではなく、誰にでも起こりうる自然な反応です。



↓

体を守ろうと
ホルモン（ストレスホルモン）の
働きが高まる

↓

インスリンが効きにくくなる

↓

高血糖



こころの調子に気づき、無理をしすぎないことも、糖尿病の予防・重症化予防の大切な一歩です。

人とのつながりも、健康を支えています

あなたにとって、「調子がいい」「自分らしく過ごせている」と感じるのは、どんなときでしょうか？

- 人とのつながりがあるほうが、生活リズムや気持ちが保ちやすいと感じる人もいます。
- 一方で人と関わる機会が少なくなると、外出や活動量、食事や睡眠のリズムが崩れやすくなり、その積み重ねが糖尿病につながることもあると考えられます。

仲間づくり

家族や仲間、地域とつながる

地域のつながりに関する状況

地域の人々がお互いに助け合っていると思う人は約半数。地域や職場などでの仲間づくりは、暮らしやすい地域づくりにつながります。

なぜ地域とのつながりが必要なのでしょう



群馬県作成リーフレット「ひと目でわかる「元気県ぐんま」をつくる生活習慣」より



ご自身のペースを大切にしながら、できる形で関わりを続けることが、心身の健康につながることもあります。