

あなたは知らない。」



「メタボ」って最近、よく耳にしますよね。「メタボ」とは、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の略。実はこのメタボリックシンドロームは、命にかかわる病気を招くこともある、とっても怖い体の状態のことなんです。

メタボリックシンドロームって？

メタボリックシンドロームとは、内臓の周りに脂肪がたまるタイプの肥満の①内臓脂肪型肥満に加えて、②高血糖、③高血圧、④脂質異常といった生活習慣病の危険因子をあわせ持っている状態のことを言います。

メタボリックシンドロームはなぜ怖い？

①～④の危険因子それぞれの異常は軽度でも、相乗効果により、動脈硬化が急速に進んでしまいます。その結果、自覚症状のないまま血管が詰まってしまったり、破れやすくなったりして、心臓病や脳卒中といった深刻な病気を招く恐れがあります。

生活習慣を改善しよう!!!

メタボリックシンドロームの予防・改善には、「一に運動、二に食事、しっかりと禁煙」を実行しながら、生活を見直して、内臓脂肪を減らしていくことが重要です。

運動する習慣を身につけよう

活発な身体活動は、消費エネルギーをふやすだけでなく、身体機能を活性化させます。また、血糖や脂質が消費され、内臓脂肪を減少させやすくします。その結果、血糖値や高脂質、高血圧が改善されます。



バランスのよい食生活を心がけよう

内臓脂肪がたまるのを防ぐには、食生活の改善が欠かせません。バランスのよい適切な量の食事を心がけるとともに、食事をする時間や食べ方にも注意しましょう。また、欠食をせず、1日3食規則正しく食べましょう。



※なお、バランスのよい食事のために、厚生労働省と農林水産省が共同で策定した「食事バランスガイド」を参考にすると便利です。

メタボリックシンドロームの診断基準

①に加え、②～④のうち2項目以上に該当するとメタボリックシンドロームと診断されます。

① 腹囲（へそまわり）

男性 ↓ 85センチメートル以上
女性 ↓ 90センチメートル以上

+

② 血糖

空腹時血糖値が
100mg/dl以上

③ 血圧

最高血圧 130mmHg以上
または
最低血圧 85mmHg以上

④ 脂質異常

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

この中で2項目以上に該当

メタボリックシンドローム

=

特集 **メタボリックシンドローム**

「本当の自分を、



肥満は女性に比べ男性の方が多い
「健康ふじ21計画」中間評価結果より



健康ふじシンボルマーク

肥満度を知らるための国際的な指標として、BMIが使われています。平成18年度に実施した「健康ふじ21計画」中間評価結果におけるBMI判定では、市内の40～59歳男性の約31%、女性の約12%が肥満と判定されました。男性は3人に1人が肥満ということになります。なお、女性よりも男性の方が肥満の人が多くという状況は、富士市に限ったことではなく、全国的な傾向といえます。

※BMI (ボディマスインデックス) の計算式

$$\text{BMI} = \text{体重 (キログラム)} \div \text{身長 (メートル)} \div \text{身長 (メートル)}$$

■18.5未満で「やせ」、18.5以上25.0未満で「標準」、25.0以上で「肥満」と判定されます (理想体重は、BMI=22)。

禁煙も重要です

たばこは多くの有害物質を含みます。喫煙はがんの危険性を高めるだけではなく、動脈硬化を進行させ、脳卒中や虚血性心疾患の危険性も高めてしまいます。吸う本人ばかりか、周りの人も影響を受けます。



「食事バランスガイド」って？

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループをバランスよくとれるように、それぞれの目安をイラストで示しています。

※詳しくは、食事バランスガイド専用ホームページ (<http://j-balanceguide.com/>) または、健康対策課で配布するリーフレットをごらんください。

～測定のポイント～

- ①力を抜いてへその高さで
- ②下着は着用せず直接腹部を
- ③普通の呼吸で息を吐いた後に
- ④食後2時間以上経過後にはかる

広報ふじをメジャーのかわりにして、今すぐ腹囲を測定してみよう！

42センチメートル

ステップ①
広報ふじの見開き左右の長さは約42センチメートル。

ステップ②
その一辺を腹囲に当てる。

ステップ③
ステップ②を2回行くと、合計の長さが約85センチメートルの目安に！

広報ふじが1周しなかったら、2ページ診断基準①の腹囲85センチメートル以上 (男性の場合) の可能性が...!!

きょうからメタボ対策

コツコツ 運動!



運動をすることは、内臓脂肪型肥満の予防・解消、生活習慣病の予防につながるだけでなく、ストレス解消にもなり、心と体の両方により効果をもたらします。しかし、急に激しい運動をすると、体に負担がかかります。自分に合った運動を見つけ、日常生活の中で体を動かす習慣を身につけましょう。

1週間にこれだけは 体を動かそう。

「身体活動」は、「生活活動」と「運動」に分けられます。身体活動量の単位…「エクササイズ (Ex)」(例: 1Ex)

1週間に
「生活活動」+「運動」
の合計が
23Ex
が理想

身体活動



生活活動

生活活動 1Ex 分の例



運動

運動 1Ex 分の例

身体活動23Exのうち、「運動」が
1週間に**4Ex**
メタボ改善には
10Ex以上必要

歩行 (普通の早さ)、床掃除、子どもの世話、洗濯、

20分

ボウリング、バレーボール、軽い筋力トレーニング

早歩き、自転車に乗る、庭仕事、介護活動、子どもと遊ぶ (歩く・走る)

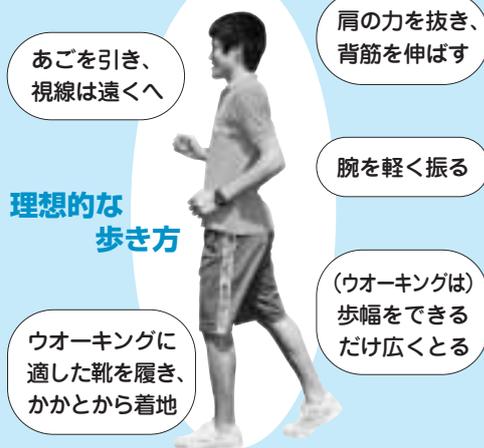
15分

早歩き (ウオーキング)、水中運動 (アクアビクス)、卓球、ゴルフ

階段の上りおり、重い荷物の移動・運搬、スコップで雪かき

10分

軽いジョギング、水泳 (ゆっくり)、エアロビクス、テニス



理想的な歩き方

ウオーキングに適した靴を履き、かかとから着地

大切なのは、自分のペースで続けること



メタボリック講座などで講師を務める健康運動指導士

かわやなぎ 川柳 利人さん (久沢)

まずは、歩くことから始めてみませんか。体によい効果があるのはもちろん、気持ちもすっきりします。景色を見ながら歩くと、季節を肌で感じられて、歩くことが楽しくなりますよ。毎日少しずつでも構いません。決して無理せず、自分のペースで楽しみながら続けましょう。

例

会社員Aさんの1週間スケジュール

目指せ! メタボ解消

平日 (月~金曜日)
① 自宅から駅まで歩き 40分 ... **2Ex**
② 昼休みに散歩 20分 ... **1Ex**
③ 駅や職場で階段を使う 5分 ... **0.5Ex**

平日の合計 3.5Ex × 5 (日分) = **17.5Ex**

休日 (土・日曜日)
① プールで水中ウオーキング 30分 ... **2Ex**※
② 庭いじり 15分 ... **1Ex**

休日の合計 3Ex × 2 (日分) = **6Ex**

1週間の合計 **23.5Ex** (※運動: 4Ex)



CLEAR!

おいしく
食べる!



だれでもカンタン!

これぞ富士の健康弁当!

メタボリックシンドロームと向き合うには、ただ食事を我慢して「やせればいい」ではありません! 基本は1日3食、野菜や肉・魚、御飯をバランスよく、適量を食べること。ここでは、富士市の特産物を使って、「おいしくてバランスがよく、しかも簡単!」というメニューを紹介します。

カテキン・緑
茶ポリフェノ
ールの宝庫!

お茶



みその香りに食欲が倍増

お茶の葉とみそのおにぎり

材料 (1回でつくりやすい分量)

- A) せん茶(茶葉)…3g、白みそ…80g、砂糖…30g、みりん…1/6カップ
B) せん茶(茶葉)…3g、赤みそ…80g、砂糖…60g、みりん…1/4カップ

つくり方

- ① AとBはそれぞれ別々になべに入れて火にかけ、かきまぜてみそがトロリとしたら火からおろす
- ② 御飯をおむすびにし、①を塗って、みそに少し焦げ目がつくまでオーブントースターで焼く

カルシウム・
良質なタンパク
質がたっぷり!

シラス



優しい味でお弁当にぴったり!

シラスと豆腐の卵焼き

エネルギー(1人分)…143kcal、たんぱく質…13.7g、脂質…7.0g、塩分…1.3g、カルシウム…101mg

材料 (2人分)

- 卵…2個、豆腐…100g、ゆでシラス…1/2カップ、青ノリまたは葉ネギ…大さじ1、砂糖…大さじ1/2、しょうゆ…小さじ1/2、片栗粉…小さじ1

つくり方

- ① ボウルに材料をすべて入れ、泡立て器でよく混ぜる(片栗粉がダマにならないように注意)
 - ② よく熱したフライパンに油を引きながら数回に分けて①を流し焼く
- ※テフロン加工のフライパンを使えば、少量の油で調理できます。

食物繊維・ソ
ルビトール・
カリウムを含
んだ秋の味覚

富士梨



さわやかな甘みが野菜と合う

富士梨のサラダ

エネルギー(1人分)…101kcal、たんぱく質…2.3g、脂質…6.6g、塩分…0.9g

材料 (2人分)

- ナシ…1/2個、ニンジン…1/4本、セロリ…1/4本、キュウリ…1/2本、ツナ缶(ノンオイル)…1/4缶

ドレッシング(A)

- ナシのすりおろし…1/8個分、酢…大さじ1、オリーブオイル…大さじ1、塩…小さじ1/6、こしょう…適量

つくり方

- ① ナシと野菜は千切りにする。
- ② すりおろして少し水分を切ったナシと残りのAを合わせて①とあえる

職場で健康づくりをしましょう！

働き盛りの壮中年期の皆さんは特に、メタボリックシンドロームを含め、心と体の「健康」全般に気を配る機会をふやしましょう。市は、職場での健康づくりを応援します。

仲間と楽しく脱・メタボしてます♪

「ふじ職域健康リーダー」設置事業所

アステラス東海(株)富士工場の皆さん

保健スタッフを中心に、定期的にウォークラリーなどを企画し、長期的な取り組みで健康数値の変化を記録したところ、半年間で参加者の6割によい変化がありました。

▼企画参加者のアンケートから

- ・健康づくりの意識・習慣づけができた。
- ・心身ともに健康になりよく眠れるようになった。
- ・企画に参加して、仲間ができた。…など



あなたの会社も設置しませんか？ ふじ職域健康リーダー

事業所内で健康推進を呼びかけ、市と事業所の橋渡しをしていただきます。市が、職場での健康づくり講演会や研修を通じてサポートします。応募は健康対策課へ。



病気の早期発見にもつながります
まずは、健診で

自分の体を知ろう

中央病院「メタボリック健診」

内容 基本身体情報項目（心電図・身長・体重・腹囲・血圧などの計測）、血液検査、画像検査 ほか

料金 2万3800円

予約・問い合わせ

中央病院 地域連携室 ☎(52) 1131

フィランセ「基本健康診査」

内容 問診、身体測定、血圧測定、尿検査、心電図検査、医師による診察、血液検査 ほか 対象 40歳以上

料金 個別1300円、集団1100円

予約・問い合わせ

健康対策課 ☎(64) 8992

※医療制度改革により、今年度で終了。
詳しくは来年2月20日号でお知らせ。

事業主が行う「一般定期健康診断」

会社などへお勤めをしている人は、勤務先で行う健診を必ず受けましょう。また、事業主は、必ず労働安全衛生法で定められた健診を実施しましょう。

あっ、ここにも！みーつけた。



努力が結果に、結果が励みに

旭化成(株)富士支社
産業医・労働衛生コ
ンサルタント

住吉 健一さん
(今泉)

働き盛りの壮中年期は、健康面で最も気をつけてほしい世代です。この世の約半数が、健診の何らかの項目で「所見あり」と診断され、その多くは脂質異常、つまりメタボに該当します。でも実は、内臓脂肪は「たまりやすいけど減らしやすい」のです。少しの努力ですぐ変化が出るので、少しずつ生活を見直せば、検査数値も週単位で改善します。大切なのは継続。年に一度は健診を受け、自分の体と相談しながら、健康な生活を目指しましょう！

問い合わせ

健康対策課 ☎64-9023 FAX 64-7172

HP <http://fujishi.jp/cityhall/fukusi-b/kenkou/>