

メタボリックシンドローム?

STEP 1

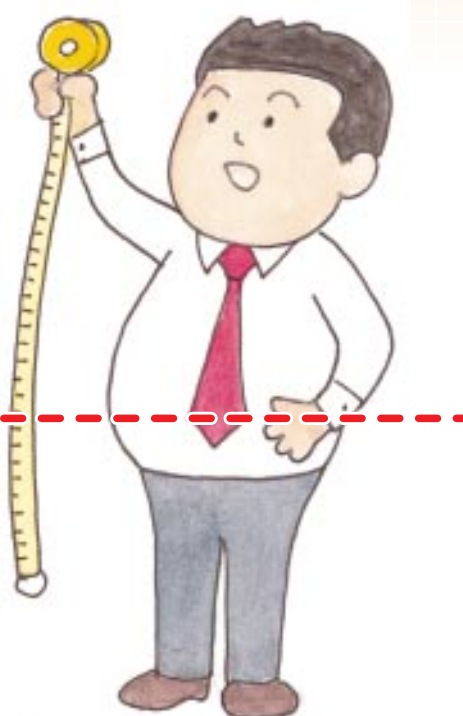
腹囲をチェック

男性：85cm以上

女性：90cm以上

おへその高さで測って下さい。

この位置です。



はい

いいえ

チェックがつかなかった人はメタボリックシンドロームではありませんが、生活習慣を見直してみましょう。

STEP 2

健康診断や人間ドックの結果をチェック!

- 収縮期（最大）血圧が130mmHg以上、または拡張期（最小）血圧が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
- 空腹時血糖値110mg/dl以上

1つ該当

メタボリックシンドローム予備群

2つ以上
該当

メタボリックシンドローム!

生活習慣病になる危険因子を複数併せもっている状態です。自覚症状はありませんが、動脈硬化を飛躍的に進行させてしまいます。

予防と対策は?

運動習慣

食生活の改善

禁煙



健康相談については、市町村や下記健康福祉センター、かかりつけ医等まで。

県西健康福祉センター ☎0289-64-3125
 県東健康福祉センター ☎0285-82-3321
 県南健康福祉センター ☎0285-22-1509
 県北健康福祉センター ☎0287-22-2679
 安足健康福祉センター ☎0284-41-5895

栃木県保健福祉部健康増進課 ☎028-623-3096