

TOP page

資料室

イベント情報

講師を探す

Worker's 広場

関連リンク

## 資料室


[HOME](#) | [資料室](#) | [労働組合](#) | [労働安全衛生](#) | [生活習慣病予防自己チェック③](#) | [メタボリックシンドローム・チェック](#)

労働組合

労働者福祉・共済

一般教養

組織活動

組織運営と法律

労働安全衛生

経営対策活動

教育・宣伝活動

労働時間をめぐる諸問題

教育活動

選挙活動

組合組織（公務員）

教育カリキュラム

[▶ キーワード検索はこちら](#)

### 生活習慣病予防自己チェック③ メタボリックシンドローム・チェック

#### 生活習慣病予防自己チェック③

#### メタボリックシンドローム・チェック

「お腹ポッコリ、メタボかなあ」「体重が増えた、メタボかも」——こんな会話をよく聞くようになりました。メタボリックシンドロームとは「内臓脂肪症候群」で、40～74歳の男性2人に1人、女性5人に1人がメタボリックシンドロームかその予備軍だと推計されています（厚生労働省調査）。

メタボリックシンドロームは内臓脂肪の蓄積があり、さらに高血糖、高脂血症、高血圧のうち2つ以上の疾患を持っている場合をいい、狭心症や心筋梗塞などの心臓病や脳卒中などを発症する危険性が、普通の人の30倍以上あるといわれています。

メタボリックシンドロームはこれといった自覚症状がなく、徐々に症状が進んでいきます。

#### あてはまる項目をチェックしてください

朝食は食べない。	<input type="checkbox"/>
昼食は定食より一品料理が多い。	<input type="checkbox"/>
魚より肉が好き。	<input type="checkbox"/>
野菜はあまり食べない。	<input type="checkbox"/>
間食、夜食が多い。	<input type="checkbox"/>
早食いである。ながら食いをする。	<input type="checkbox"/>
濃い味付けの料理が好き。	<input type="checkbox"/>
満腹になるまで食べる。	<input type="checkbox"/>
甘いものや清涼飲料をよくとる。	<input type="checkbox"/>
休日はごろ寝ですごす。	<input type="checkbox"/>
エレベーター、エスカレーターにすぐ乗る。	<input type="checkbox"/>
定期的に運動をしていない。	<input type="checkbox"/>
最近太ってきた。	<input type="checkbox"/>
酒を飲むことが多い。	<input type="checkbox"/>
タバコを吸っている。	<input type="checkbox"/>

#### メタボリックシンドロームの「ガイドライン」

##### 内臓脂肪型肥満

（おへその高さの腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上）

+

高血糖（空腹時血糖 110mg/dl 以上）

<b>高脂血症</b> 中性脂肪値 (150mg/dl 以上) HDL コレステロール値 40mg/dl 未満の 一方または両方。	<b>高血圧</b> 収縮期血圧 130mmHg 以上 拡張期血圧 85mmHg 以上の 一方または両方。
--	--

#### 診断（該当する項目を合計します）

##### ● 3個以下

お腹周りは20歳代と同じですか。気を緩めるとすぐ肥ってきます。チェック箇所が0と2とは大違いです。まずは肥満防止を心がけ、チェック箇所0を目指しましょう。メタボリックシンドロームは子どもの間でも増加しています。家族ぐるみで肥満防止を。

##### ● 3個～5個

あなたはメタボリックシンドロームの予備群です。最近ベルトがきつくなっていませんか。食生活の見直しと運動不足の解消で肥満を防止しましょう。毎日体重を測定し、標準体重に戻すことから始めましょう。BMIでは18.5～24.9が普通体重です。

BMI=体重(kg)÷身長(m)の2乗

##### ● 5個以上

あなたは肥満に加えて高血糖、高脂血症、高血圧などがありますか。いくつかの疾患が重なった複合生活習慣病は大変危険です。内科を受診し、医師の指導のもとで動脈硬化などの予防、改善を。

資料に関する解説やサイト内ブックマーク、簡単なクイズもできる無料会員登録のお申し込みはこちらになります。

**Worker's Library 会員登録**  
お申し込みはこちらです。

>>一覧へ戻る

[🔍 サイトマップ](#) [🔍 このサイトについて](#) [🔍 個人情報保護の取組みについて](#)

[🔍 ページTOPへ](#)

[TOP page](#)

[資料室](#)

[イベント情報](#)

[講師を探す](#)

[Worker's広場](#)

[関連リンク](#)

**Worker's Library** 静岡で働く人のための資料閲覧サイト  
JAPANESE TRADE UNION COFEDERATION DB SITE **【ワーカーズ・ライブラリー】**

Copyright© WORKER'S LIBRARY All rights reserved.