

40~74歳の方は必ずお読み下さい！！

2008年4月よりメタボ健診が実施されます

メタボ健診とは？

- ① 現行の健診項目に腹囲測定が加わります。
- ② メタボ予備軍と判定されると健康師や管理栄養士から面接等で食事・運動指導を受けます。
- ③ 指導は「動機づけ支援」と「積極的支援」の2種類あります。
- ④ 「動機づけ支援」は主に予備軍の方が対象で面接は原則1回受けなければなりません。
- ⑤ 「積極的支援は」メタボリックの方が対象で初回に面接を行いその後、電話やメールで3~6ヶ月間、継続的に指導がなされます。



腹囲
男性・・・85cm以上
女性・・・90cm以上



メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目

内臓脂肪蓄積
ウエスト周囲径 男性85cm以上
女性90cm以上
(内臓脂肪蓄積 男女とも100cm²以上に相当)

+

選択項目

これらの項目のうち2項目以上

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

収縮期(最大)血圧130mmHg以上
かつ/または
拡張期(最小)血圧 85mmHg以上

空腹時高血糖 110mg/dl以上

CTスキャンなどで内臓脂肪測定を行うことが望ましい
ウエスト周囲径は立ったまま、軽く息を吐いた状態で
へそまわりを測定する
高トリグリセライド血症、低HDLコレステロール血症
高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合
はそれぞれの項目に含める
日本内科学会雑誌より

今のうちに！

面倒なことは今のうちに当店でスッキリ悩み解消！
あなたの健康診断表をご持参のうえ当店にてご相談ください。

健康診断表をご持参いただくと

- 特典 あなたの健康診断表をもとに健康状態をチェックします。
- 特典 当店の業務用体脂肪計であなたの肥満度をチェックします。
- 特典 血流測定～毛細血流などをチェックします。
- 特典 体質・状態に合わせたダイエット法～運動法などの提案をさせていただきます。
- 特典 希望の体重・ウエストを目指すお手伝いを提案させていただきます。



国は4月より本格的にダイエット指導に取り組みます。メタボリックに該当すると、通院診察など時間が拘束されるので今のうちに健康的なダイエットに取り組みましょう！！



メタボリックシンドロームになりやすい9つの生活習慣

- 1. 体重を計るのが面倒だ。
- 2. 最近お腹が出てきた気がする。
- 3. 満足するまで食べてしまう。
- 4. ジュースや缶コーヒーが好きだ。
- 5. 外食をよくする。
- 6. から揚げや天ぷらなど揚げ物が好きだ。
- 7. 間食や夜食を良く食べる。
- 8. 日頃から運動不足である。
- 9. ストレスが溜まっている。

- 1～2ポイントの人は・・・ちょっと危険

(週に1回体重計に乗って、状況確認しましょう!)

- 3～6ポイントの人は・・・危険域に突入

(チェックポイントを1つでも減らしましょう!)

- 7～9ポイントの人は・・・おそらくメタボでしょう!

(生活習慣を見直す必要があります!)

○メタボリックシンドローム診断基準(②～④の2ポイント以上)

- ① おへその高さの腹囲 男性85cm、女性90cm
- ② 中性脂肪 150mg/dl以上またはHDLコレステロール 40mg/dl未満
- ③ 収縮期血圧 130mmHg以上 または拡張期血圧 85mmHg以上
- ④ 空腹時血糖 110mg/dl以上

- ★ メタボの疑いがある方は、体脂肪測定を受けましょう!
- ★ お気軽にお立ち寄り下さい。

くすりのキュート玉名店

玉名市大倉719-6
TEL 0968-73-7335

くすりのキュート植木店

植木町豊田587-1
TEL 096-273-2640