

生活習慣チェックリスト

☑がいついっく方は危険信号！

- お腹いっぱいになるまで食べる
- 野菜をあまり食べない
- 魚よりも肉をよく食べる
- 揚げ物など油っこいものをよく食べる
- 階段よりもエスカレーターやエレベーターを使う
- 定期的に運動を行っていない
- 移動には車を使うことが多い
- お酒をたくさん飲む
- 喫煙者である
- ストレスがたまりやすい
- これといった趣味がない
- 睡眠不足である

自分の肥満度をチェックしてみよう

同じ体重でも、身長の違いで肥満の程度が違います。この体重と身長の関係から肥満度を見るのがBMIです。

【BMI算出方法】

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI

【例】身長165cm、体重60kgの方
60kg ÷ 1.65m ÷ 1.65m = 22.03
判定：ふつう

BMI数値	判定
25以上	肥満
18.5～24.9	ふつう
18.5未満	やせ

自分のBMIを
実際に計算し
てみよう！

_____ Kg ÷ _____ m ÷ _____ m = _____
判定 _____

自分の状態をチェックしてみよう！

甘い物と塩分の摂りすぎに注意！

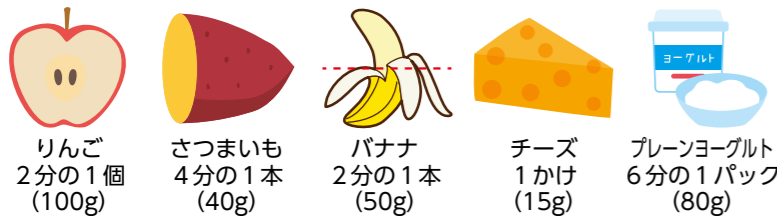
おやつの時間にお菓子を食べていませんか？「おやつ≠菓子」で、おやつは食事の一部です。食事だけでは不足しがちな乳製品や果物を補う時間にしましょう。

■どうしてもお菓子を食いたいときのポイント

- ・1日200Kcalを目安に、夕方以降は食べないようにする
- ・スナック菓子などは最初に食べる分だけ袋から出す
- ・ゆっくりと時間をかけて食べる（満足感をアップさせる）

おすすめのおやつ

50Kcalの目安量
3・4つを組み合わせよう！



塩分の摂りすぎは高血圧の原因となります。高血圧は心臓病の原因になるので、1日の食塩相当量の目安である「男性8g、女性7g」を心掛けましょう！

■減塩のポイント

- ・ラーメンやうどんなどの麺類の汁は残す
- ・しょうゆやソースは「かける」ではなく「つけて」食べる
- ・漬け物や味噌汁は1日1回にする
- ・味付けの際に酸味や香辛料を上手に利用して減塩する

福島市の現状

総務省統計局家計調査(平成26～28年)の平均によると…

お菓子の年間購入額が
全国第3位！
購入金額 **92,253円**
(2人以上の1世帯あたり)
購入されているお菓子で多いのは、せんべい、チョコレート、まんじゅうなど。
全国平均は82,209円

塩の年間購入量が
全国第7位！
購入量 **2,328g**
(2人以上の1世帯あたり)
全国平均は2,025g

まずは食生活を振り返り！

夜遅くに食事をするときは

体の負担を軽くする「分食」がおすすめ！

夕食は遅くとも夜9時までに済ませるのがベスト！無理な場合は控えめの食事を2回する「分食」が体の負担を軽くします。1回目は夕方に炭水化物(おにぎりなど)を、2回目は夜にたんぱく質や野菜が中心の低脂肪メニューで。炭水化物は既に食べているので量を控えめに！

お弁当を作る・買うときは

バランスが大切！

全体の1/2が主食、残りの1/2のうち主菜(魚やお肉などメインのおかず)1/3、副菜(野菜など)2/3のお弁当が理想です。

外食をするときは

単品ではなく定食がおすすめ！

丼ものなどの単品ではなく、サラダなどの小鉢がついた定食で積極的に野菜を食べましょう。

お腹いっぱい食べている人は

ゆっくりよく噛んで、野菜から食べる！

野菜やきのこは食物繊維が豊富で満腹感が得やすい食品です。ゆっくりよく噛んで食べれば他の食べ物の量が少なくても満腹になります。

1つひとつから始めてみる！

生活習慣の改善で
脱！メタボ大作戦

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という言葉を知っていますか？「太っている」という見た目や「お腹周りの数値」だけの問題ではありません。メタボリックシンドローム(以下メタボ)とは、内臓脂肪の蓄積と、高血圧や高血糖、脂質異常などを併せ持っている状態です。メタボをそのままにしておくと動脈硬化を進め、将来、心筋梗塞や脳血管疾患などを引き起こす原因になります。

2月は生活習慣病予防月間です。『脱！メタボ』は生活習慣病改善の第一歩です。

メタボの予防・改善で健康寿命を延ばしましょう！

問/健康推進課
☎5251-7670

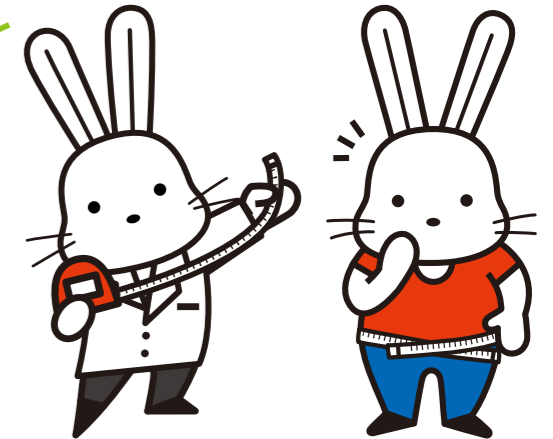
メタボの診断基準

以下のうち、いずれか2個以上に該当する場合はメタボリックシンドローム！※1

内臓脂肪型肥満 腹囲(へそまわりのウエストサイズ)が 男性85cm以上 女性90cm以上	高血圧 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
	脂質異常 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
	高血糖 空腹時血糖値110mg/dl以上

※1 高血圧・脂質異常・高血糖で薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。

メタボってなに？



急性心筋梗塞
男性2.37倍
女性2.07倍

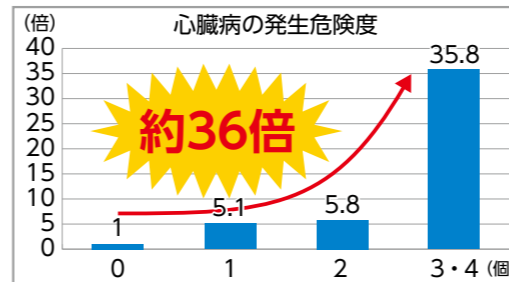
脳梗塞
男性1.23倍
女性1.28倍

全国平均を1として比べると
福島市の方はこんなに
急性心筋梗塞と脳梗塞で亡くなっているんだって！

資料：福島県東北保健福祉事務所
県北地域診断センター
福島市の標準化死亡比より

血管が老化に伴い、次第に弾力性を失ったり壁が厚くなったりして、詰まったり破れやすくなる状態を「動脈硬化」といいます。

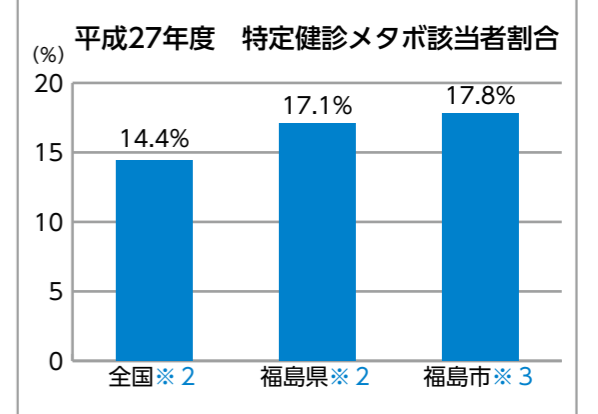
メタボは、その動脈硬化を急速に進めてしまいます！



出展：厚生労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査より：Nakamura et al. jpn Crit J,65:11,2001

これは心臓病を発症する危険度を4個の危険因子(肥満、高血圧、脂質異常、高血糖)に該当する数で、比較したグラフです。

危険因子に3個以上該当する方は、1個も該当しない方の約36倍も心臓病にかかる危険性が高くなります。



平成27年度、本県のメタボ率(※2)は17.1%で全国ワースト3位。本市のメタボ率(※3)は、なんとそれを上回る17.8%！

また、本市では子どもの肥満も多く見られ、肥満傾向児の出現率は国平均よりも高い状況です。

※2 厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導・メタボリックシンドロームの状況(都道府県別一覽)」より。国民健康保険以外の保険加入者も含む。

※3 福島市国民健康保険特定健康診査結果より。福島市国民健康保険加入者かつ特定健診の受診者のみ。

どのくらいメタボの人がいるの？