

脱メタボ! 減量大作戦!!

無理のない
減量計画を
立てましょう



体重1kgは、約7,000kcal相当。1kg減らすには、その分、運動を増やし、食事でのエネルギーを減らして調整する必要があります。まずはあなたの減量計画を立てましょう。

1 あなたの腹囲は? **1** cm

●腹囲の測り方
服を着ないで、息を軽く吐いた状態で、おへその高さでメジャーと床面を水平にして測ります。

2 当面目標とする腹囲は? **2** cm

メタボリックシンドロームの基準値は男性で85cm以上、女性で90cm以上ですが、大幅に超えている場合は無理せず段階的な目標を立てましょう。

3 当面の目標達成までの期間は?

確実にじっくりコース

- cm ÷ 1cm / 月 = カ月

急いでがんばるコース

- cm ÷ 2cm / 月 = カ月

※1カ月あたりの目標は、腹囲2cm(約2kg)くらいまでが適当です。また、急にやせるとあとでリバウンドするので、確実にじっくりコースがおすすめです。

4 目標達成までに減らさなければならないエネルギー量は?

- cm × 7,000kcal = kcal

kcal ÷ カ月 ÷ 30日

=1日あたりに減らすエネルギー **5** kcal

5 エネルギー量はどのように減らしますか?

1日あたりに
減らすエネルギー

kcal

→ **運動で** kcal

→ **食事で** kcal

メタボリック
シンドロームって?
新しい健診って?



健診で メタボリック シンドローム発見! あなたは大丈夫?

平成20年度から40～74歳の皆さんが受ける健診はメタボリックシンドロームに的を絞った「特定健診」となりました。特定健診では、メタボリックシンドロームやその予備群がどうかの判定を受け、結果によって、生活習慣を改善するためのその人に合った「特定保健指導」を受けることになります。

やっかいな「メタボリックシンドローム」をよく理解して、撃退に努めましょう!



メタボと判定 されてしまった!?

(または予備群)

その時…、 どうすればいいの?

健診結果をレベル分けして保健指導

健診の実施結果が皆さんのお手元に届くとき、健診受診者全員に「情報提供」が行われます。さらに保健指導が必要な人には、レベルに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」の判定結果が通知されます。

健診受診者全員に

情報提供

問診や健診結果をもとにして、生活習慣の見直しや生活習慣改善に必要な情報が得られます。提供される情報は、健診結果の読み方、具体的な健康づくりの方法、健康づくりのサークルや施設などの紹介などです。



メタボ該当者・予備群が受ける 特定保健指導

メタボ予備群には

動機づけ支援

面接による1回の支援

個別面接やグループ面接で健診結果から今の生活習慣をふり返り、医師・保健師・管理栄養士などのサポートを受けながら、すぐに実行できる目標を立てます。



6カ月後

電話やメールなどにより健康状態や生活習慣の確認が行われます。

メタボ該当者には

積極的支援

3カ月以上の継続的支援

個別面接やグループ面接で内臓脂肪の減少のための行動目標を立て、一定期間、医師・保健師・管理栄養士などのサポートを受けながら健康づくりを継続していきます。実技、実習、電話やFax、メールなどを活用した保健指導を3カ月以上継続して受けます。



6カ月後

電話やメールなどにより健康状態や生活習慣の確認が行われます。

生活習慣の改善で

どうやって結果をレベル分けするの?

特定健診を受けた皆さんは、その結果の良し悪しによって、メタボ非該当の「情報提供」、メタボ予備群の「動機づけ支援」、メタボ該当の「積極的支援」の3つにレベル分けされます。レベル分けは、下表のような基準で行います。

特定保健指導対象者のレベル分けの基準

腹 囲	追加リスク		対 象	
	①血 糖 ②脂 質 ③血 圧	④喫煙歴 最近1カ月 以内に喫煙	40~64歳	65~74歳
■男性 85cm以上 ■女性 90cm以上	2つ以上該当		積極的支援	動機づけ支援
腹囲が基準値 以上の人	1つ該当	あり なし		
	該当しない		情報提供	
	3つ該当		積極的支援	動機づけ支援
上記以外で BMI 25以上	2つ該当	あり なし		
	1つ該当		情報提供	
	該当しない		情報提供	
腹囲もBMIも正常			情報提供	

- *1 腹囲の測定に代えて内臓脂肪面積の測定を行う場合には、「腹囲が基準値以上の人」は「内臓脂肪面積が100cm²以上の人」と読み替える
- *2 追加リスクの基準値は以下の通り
①血糖…空腹時血糖値100mg/dL以上またはHbA1c 5.2%以上
②脂質…中性脂肪150mg/dL以上 HDLコレステロール値40mg/dL未満
③血圧…最高(収縮期)血圧 130mmHg以上/最低(拡張期)血圧 85mmHg以上
- *3 斜線欄は、上の欄の追加リスクが階層化の判定に関係ないことを示す
- *4 糖尿病、高血圧症または脂質異常症(高脂血症)の治療に係る薬剤を服用している場合を除く

動機づけ支援・積極的支援の人だけでなく、情報提供だけの人も、今のうちから生活習慣を見直して、健康を維持しましょう!



脱メタボしよう!!

実践しよう!

メタボ

予防・解消に役立つ生活習慣改善法!

こうしよう!

食習慣



内臓脂肪がたまるいちばんの原因は、食べ過ぎと運動不足。まずは栄養バランスをとることが基本です。

食生活のポイント

- 朝食を抜かない
- 野菜や果物をしっかり食べる
- 主食・主菜・副菜のそろった定食メニューを食べる
- うす味を心掛ける
- 食物繊維、カルシウムを積極的にとる

食事バランスガイドを活用しよう

食事バランスガイドは、1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたいかを示したものです。食生活の見直しにぜひ活用しましょう!

※くわしくは、厚生労働省または農林水産省のホームページをご覧ください。



ここから減らそう摂取エネルギー

おやつ

- せんべい…1枚 50~100kcal前後
- ナッツ類(約20g) 120 kcal前後
- 大福・だんご…1個 120~250kcal前後
- カップアイス…1個 250~350kcal前後
- 菓子パン…1個 250~500kcal前後
- ケーキ1個 250~500kcal前後
- ポテトチップ…1袋 400~500kcal前後



清涼飲料水

- 缶コーヒー(砂糖・ミルク入り/190ml) 65kcal前後
- スポーツ飲料(350ml) 65kcal前後
- レモンティー(340ml) 100kcal前後
- オレンジ100%ジュース(280ml) 130kcal前後
- ココア(280ml) 135kcal前後
- コーラ(350ml) 160kcal前後



調味料

- マヨネーズ・タルタルソース(大さじ1) 100kcal前後
- バター・マーガリン(個包装タイプ) 60kcal前後



こうしよう!

飲酒習慣



お酒は適量を守り、つまみをとりながら飲むことがポイントです。

まずは適量を知る ※次のいずれかひとつ

- 日本酒 1合
- ビール 中びん1本
- ウイスキー ダブル1杯
- ワイン グラス2杯弱
- 焼酎 ぐい呑み2杯



つまみの工夫

- 良質のたんぱく質 ……豆腐
- 血栓を溶かす ……納豆
- 高コレステロール予防に ……もずく
- 血圧、コレステロール値を下げる ……刺身(青魚)
- 動脈硬化を防ぐ ……にんにく

適量を守る工夫

- お酒の前にまずお茶などを飲む。
- 目につくところにアルコール類を置かない。
- 晩酌の前に食事をする。
- 休肝日を決めてカレンダーに晩酌をしない日を書き込む。

宴席での工夫

- 食事をゆっくり楽しみながら飲む。
- お酒の強い人、すすめ上手な人のそばに座らない。
- つぎ足しにくいカクテルやグラスワインを頼む。

こうしよう!

禁煙



禁煙はいつから始めてもその日から効果のある生活習慣病予防。たとえ失敗しても、何度でもチャレンジしてみましょう!

ホップ 準備

- 禁煙を開始する日を決める
- 禁煙理由をはっきりさせる
- 家族や同僚に宣言する
- 目につきやすいところに「禁煙」の張り紙を
- たばこ、ライター、灰皿を処分する



ステップ 実行

- 氷水か熱いお茶を飲む
- 深呼吸する
- 野菜スティックを食べる
- 細かく裂いたするめやこんぶをしゃぶる
- 場所を変えてみる
- 散歩や軽い体操(ストレッチ)をする



ジャンプ 継続

- たばこの害について自分なりのイメージをもつ
- 吸いたいときは1分待って本当に吸うか考える
- 禁煙しようと思った理由や禁煙中の努力を思い浮かべる
- 禁煙してよかったことを考える
- 気楽な気持ちで禁煙を続ける
- 周囲の人に禁煙をすすめる
- 禁煙できたことに自信をもつ



一定の条件を満たせば、禁煙治療には保険が適用されます

禁煙指導やニコチンパッチの処方などが適用の対象。ニコチン依存が強い人や、うまく禁煙する自信がない人は、禁煙外来のある医療機関に問い合わせてみましょう。

※すべての禁煙外来で保険適用になるわけではありません。

こうしよう!

運動

習慣

毎日こまめに動いて活動量アップ!ウォーキングなどの有酸素運動と、無理のない筋力運動がおすすめです。

ウォーキングのポイント

視線を下げない
手を心臓の高さで一定にふる
あごは引く
腕は前後に大きく
背すじを伸ばす
後ろ足でしっかり蹴り出す
脚を伸ばす
かかとから着地
歩幅はできるだけ広めに

●10分間の消費エネルギー

体重	普通歩行	速歩
60kg	20kcal	30kcal
70kg	25kcal	35kcal
80kg	30kcal	40kcal

おすすめの筋力運動

①スクワット (大腿部前面、大腰筋を鍛える)

②ヒップエクステンション (大腿部背面、臀部を鍛える)

③腕立て伏せ (胸、腕を鍛える)

●10分間の消費エネルギー

体重	筋力運動 (軽・中等度)
60kg	20kcal
70kg	25kcal
80kg	30kcal

あまり運動の習慣のない人や血圧が高めの人、持病(ひざや腰の痛みなども含む)のある人などは、医師に相談してから始めましょう。