

11-②

メタボリック シンドローム

内臓脂肪の蓄積により、
脂質異常症や糖尿病、高血圧症を
合併する症候群のことです。

男性 腹囲
85cm以上

内臓
脂肪型
肥満

女性 腹囲
90cm以上

脂質
異常

高血糖

高血圧

2つ以上該当

始めよう！生活改善！！



平塚健康指導所
健康生活推進課
作成

予防のための 食習慣 のポイント

X 朝食を抜く
・ 早食い
・ ながら食い
・ 脂肪の取りすぎ

O 腹八分目
・ しっかり噛む
・ 甘いものを控える
・ 夕食は早めに、控える！
・ 野菜をたくさん食べる！
→ 野菜は毎食、果物は毎日

あなたはもうですか？
毎日の食生活を振り返りましょう！

予防のための 生活習慣 のポイント

- 意識して
身体を
動かす！
- 定期的に体重、
腹囲を測定！
- 喫煙者は
一刻も早く
禁煙を！
- 十分な
睡眠を！
- ストレスは
早めに解消！

できることから
始めましょう！

