

セルフチェックしてみよう

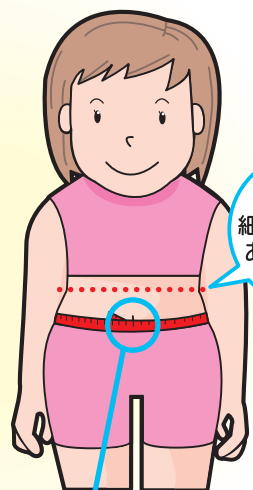
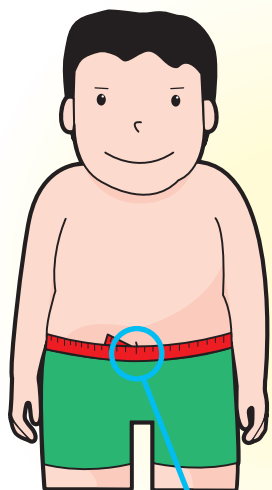
まずは腹囲(へそ周り)を測ります

測定のしかた

- ①軽く呼吸してリラックスしている状態で測ります。
(息を吸ってお腹をふくらませたり、吐いてへこませたりしない)
- ②おへその高さで水平に測りましょう。

男性85cm以上

女性90cm以上



もっとも細い部分ではありません。

おへその高さで水平に測りましょう!

お腹に脂肪がたくさんあり、垂れている方は...

肋骨の一番下
中間あたり
骨盤の一番上

あなたの腹囲は

 cm

腹囲が、男性**85**cm以上、女性**90**cm以上の方は
次の項目も、チェックしてみましょう

自分の検査結果をチェック!

		判定基準	ご自分の検査結果値	チェック(○か×)
血液検査	1	中性脂肪	150mg/dl以上	mg/dl
		HDLコレステロール	40mg/dl以下	mg/dl
	2	空腹時血糖値	110mg/dl以上	mg/dl
血圧	3	最大血圧	130mmHg以上	mmHg
		最小血圧	85mmHg以上	mmHg

※腹囲と1~3のうちの2つ以上の項目が該当すると

「メタボリックシンドローム」です。

該当する項目が多くなるほど、心疾患、脳血管疾患になりやすいことがわかっています。

でも、あきらめないで!

内臓脂肪は

たまりやすいけど、減りやすい



「運動」



「食事」



「禁煙」

具体策は次のページへ!!

で**改善**できます