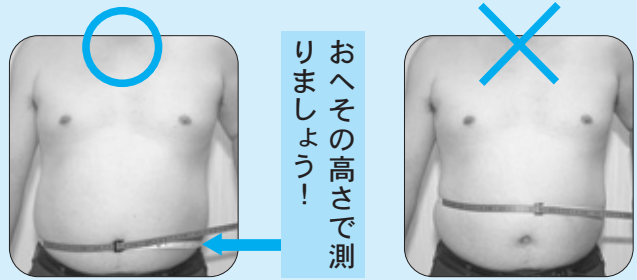


あなたのメタボ度を診断



おへその高さで測りましょう！

ウエストの正しい測り方はへそまわりを測ることです。腰の一番細いところではありませんので、気をつけてください。



内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径

必須項目

男性	85cm以上
女性	90cm以上

(内臓脂肪面積 100 平方cm以上に相当)



選択項目 (危険因子)

血圧	拡張期血圧	130 mmHg 以上
	収縮期血圧	85 mmHg 以上
のいずれか、又は両方		
血液脂質	HDLコレステロール	40 mg/dl 未満
	中性脂肪	150 mg/dl 以上
のいずれか、又は両方		
血糖値	空腹時血糖	110 mg/dl 以上

※高脂血症・低HDLコレステロール血症・高血圧・糖尿病で、既に服薬治療中の人はそれぞれの項目にあてはまりません。



判定

あなたは大丈夫？

必須項目のウエスト周囲径が基準値を超え、選択項目のうち2項目以上にあてはまる場合はメタボリックシンドロームと判定されます。また、ウエスト周囲径は基準値を超えるものの選択項目の該当が1項目の場合はメタボリックシンドローム予備群と判定されます。

男性のメタボリックシンドローム判定のウエスト周囲径は85cmが目安。あなたのおなかは大丈夫ですか？

