

# 自分の体を知ろう！

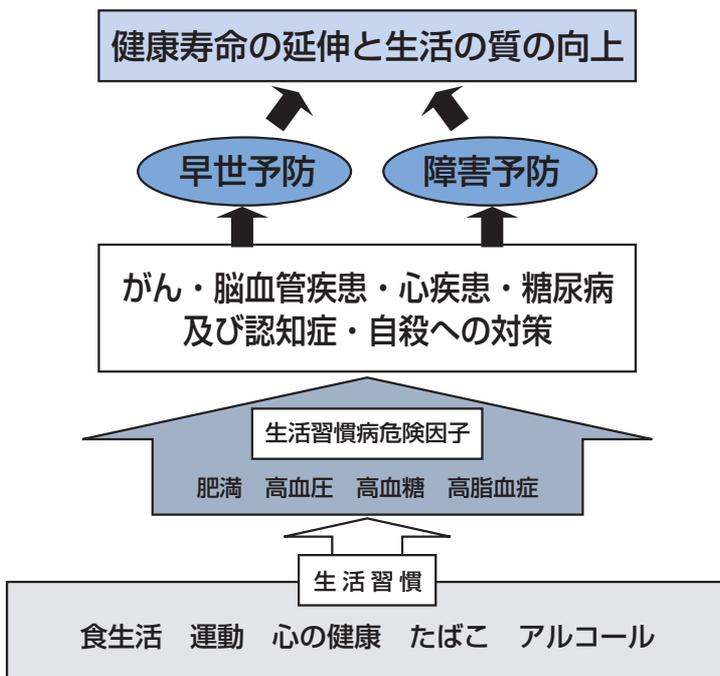
メタボリックシンドロームかどうかを知るには、次の4つの危険因子をチェック！  
肥満は必須項目で、それ以外に2つ以上当てはまることが診断の基準です。  
まずは、ウエストを計測しよう。

項目		基準	チェック
肥満 (必須)	ウエスト周囲径	男性：85cm以上、女性：90cm以上	
	BMI	25以上 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) ※ウエスト周囲径を測定した場合は、ウエスト周囲径が優先	
耐糖能異常	空腹時血糖	110mg/dl以上	いずれかに該当する
	随時血糖	140mg/dl以上	
	HbA1c(ヘモグロビンA1c)	5.5%以上	
血清脂質異常	空腹時中性脂肪	150mg/dl以上	いずれかに該当する
	随時中性脂肪	200mg/dl以上	
	HDL(善玉)コレステロール	40mg/dl未満	
血圧高値	収縮期血圧(上)	130mmHg以上	いずれかに該当する
	拡張期血圧(下)	85mmHg以上	

## BMIとは？

Body Mass Index 体格指数、体容積指数と訳され「肥満度」の目安になる指数です。

## 「けんこう七尾21」策定の趣旨と背景



- ・健康寿命 寝たきりや認知症(痴呆)などにならずに自立して生活できる期間のこと。
- ・早世予防 主に壮年期死亡を予防すること。65歳未満の死亡率のうち、大半は45歳から64歳の中年期に集中している。
- ・障害予防 中年期以降に起こる身体障害は、脳卒中が多く、生活の質に最も影響を与える障害を予防すること。

日本の平均寿命は、年々長くなっています。このことに伴い、急速な高齢化とともに食生活などの生活習慣を原因とする病気が増え、その結果、認知症や寝たきりなどの要介護状態になる人々が増加し、深刻な社会問題となっています。

そこで、国の計画「健康日本21」に基づいて、七尾市では、「けんこう七尾21」を策定しました。この計画は、市民の暮らしの視点に基づいた健康づくり計画であり、それぞれの地域にあった健康づくりを目的としています。

けんこう七尾21〜七尾市健康増進計画〜

心と身体に関心を持ち、自分らしく健康に生きよう!!!