



腹部肥満は高血圧や 糖尿病のリスク！



山形市では血圧・血糖・血清脂質（中性脂肪やコレステロールなど）の検査結果が受診勧奨値でない方等について、腹囲により将来の生活習慣病の発症率に差があるか否かを調査しました。

腹部肥満の予防が
健康寿命の
カギになるべニ～！



腹部肥満の人は5年後の糖尿病と 高血圧の発症リスクが高い！

血圧・血糖・血清脂質（中性脂肪やコレステロールなど）が受診勧奨値以下でも、男女ともに腹囲が大きくなると将来の糖尿病の発症率が上昇することがわかりました。

高血圧についても、腹囲が大きくなると将来の高血圧の発症率が高まることがわかりました。

腹部肥満の
予防



高血圧
高血糖の減少



脳卒中・心筋梗塞・
糖尿病の合併症抑制



健康寿命の
延伸



山形市国保特定健康診査受診男性の平成28・令和3年度の結果を用いて、糖尿病や高血圧の発症に影響を与える要因を分析しました。

5年後の糖尿病発症に
影響を与えるのは、

**HbA1c※・収縮期血圧・
拡張期血圧の値！**



5年後の高血圧発症に
影響を与えるのは、

**HbA1c※・収縮期血圧・
拡張期血圧の値、
食習慣（朝食抜き）、喫煙！**

HbA1c※や血圧の値をコントロールするには

- ・1日3食バランスよく、決まった時間に食べる
- ・適度な運動をする、しっかり睡眠をとる
- ・禁煙する



※HbA1c…過去1～2ヶ月の平均血糖値を反映する指標

腹部肥満を防ぐために 生活習慣を見直しましょう

生活習慣病を予防するためには、腹部肥満にならないようにすることが大切です。腹囲が基準値を超えるだけでなく、基準値内の方も早めに生活習慣を見直して、将来の生活習慣病リスクを減らしていきましょう。

食 事

食べ過ぎは腹部肥満につながります。健康的な食習慣を身につけましょう。



夜遅い時間帯の食事は避ける



夜遅い食事は、寝るまでに使うエネルギー量が少なく、脂肪に変わりやすいため控えましょう。



1日3食、バランスの良い食事を



朝食抜きや食事の間隔が長くなるなど食事のリズムが乱れると肥満につながります。栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



よく噛んで食べ、腹八分目を心がける



満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまわないよう、早食いはせず、よく噛んで食べましょう。



間食や飲酒の回数・量を減らす



お菓子や飲酒は、エネルギーの取り過ぎにつながります。間食は1日 200kcal 以内を目安とし、お酒は適量を守りましょう。

運 動

活動量（消費エネルギー）を増やして、腹部肥満の蓄積を防ぎましょう。



日常生活でこまめに動く

まずは、今よりも10分多く体を動かすよう心がけましょう。具体的には…

- ・運動習慣を取り入れる（ラジオ体操やストレッチ、筋トレや散歩など）
- ・エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使う
- ・家事をこまめにする
- ・歩く距離を増やす



ウォーキングで脂肪燃焼



普段の歩行を少し意識するだけで、立派なエクササイズになります。背筋を伸ばして、歩幅を広げて歩きましょう。

消費カロリーの目安
(やや速歩、10 分間)

26～34 kcal
(体重60～80kgの場合)

100点を
とろうとせず、
できることから
はじめるべし!

