



Health

健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

メタボ予防 ～基礎編2～

あなたは
大丈夫？

メタボリックシンドロームをチェックしてみよう

メタボリックシンドロームの診断基準

メタボリックシンドロームは腹囲が基準となります。腹囲に加え、①～③のうち2項目以上に該当したら、メタボリックシンドロームと診断されます。

特定健診 判定結果

腹囲または
BMIで
肥満と判定

+

1. 血圧に異常

2. 脂質に異常

3. 血糖に異常



※喫煙歴も診断基準の一つになります

□腹 囲

- 男性 85 cm以上
 - 女性 90 cm以上
- は内臓脂肪型肥満

□血 圧

- 最高血圧（収縮期血圧）
130 mmHg 以上
 - 最低血圧（拡張期血圧）
85 mmHg 以上
- の両方またはいずれか

1

□血清脂質

- 中性脂肪値
150 mg/dL 以上
 - HDL コレステロール値
40 mg/dL 未満
- の両方またはいずれか

2

□体重（BMI: 体格指数）

- BMI: 25 以上
- ※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
- 計算方法 身長 160cm、体重 70kgの場合
(例) 70kg ÷ 1.6 m ÷ 1.6 m = 27.3

□血 糖

- HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）
5.5% 以上 (NGSP 値: 国際標準値)
- ※平成 25 年度から判定基準が国際標準値に変わりました。これまでの HbA1c (JDS 値) と比べて 0.3 ~ 0.5% 高く表示されています。

3

献血のお知らせ

冬の季節は、体調を崩す方や忙しい時期のため献血者が減少します。
みなさまの温かいご協力をお願いいたします。



◇期日 1月6日(月)

◇時間 <午前> 10:00 ~ 12:15
<午後> 1:30 ~ 4:00

◇会場 ベイシア玉造店

◇期日 1月12日(日)

◇時間 <午前> 10:00 ~ 12:15
<午後> 1:30 ~ 4:00

◇会場 セイミヤモール麻生店

◇期日 2月6日(木)

◇時間 <午前> 9:30 ~ 11:30

◇会場 行方市役所 玉造庁舎