



【編集】  
 東区役所総務企画課広聴係  
 〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目  
 ☎741-2400 FAX742-4762

●東区民ホームページ「ようこそひがしく」  
<http://www.city.sapporo.jp/higashi/>

●東区広報番組「東区情報ひろば～タッピー通信」  
 さっぽろ村ラジオ(FM81.3MHz)  
 毎週水曜日午前10時40分～50分

## タッピーの健康講座

# バランス生活でメタボ減らそう!

おなかのまわりに脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」のほかに、「高血圧」、「高血糖」、「脂質異常」のうち、いずれか2つ以上を合わせもった状態のことを言うんだ。

「血圧も高い」って言ってたよ。

お父さん最近おなかがぽっこり!

複数の症状が合わさることとで、動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気につながっていくんだ。

②

最近雑誌やテレビなどでよく見たり聞いたりする「メタボリックシンドローム」ってみんな知ってるかい?

何かこわいものなんだよね。

聞いたことあるけどよくわからないよ。

①

今月号は  
 メタボリックシンドロームを  
 予防するための  
 ポイントを紹介するよ。

次のページへ  
 Go!

④

●メタボリックシンドロームの目安

①内臓脂肪型肥満 腹囲 (へそ周り) ・おへその高さで測定	男性～ 85cm以上 女性～ 90cm以上
②高血圧 最高 (収縮期) 血圧 最低 (拡張期) 血圧	130mmHg以上 85mmHg以上 のいずれかまたは両方
③高血糖 空腹時血糖値	110mg/dl以上
④脂質異常 (高脂血) 中性脂肪 HDL コレステロール	150mg/dl以上 40mg/dl未満 のいずれかまたは両方

これが目安。皆さんもチェックしてみてください。

③