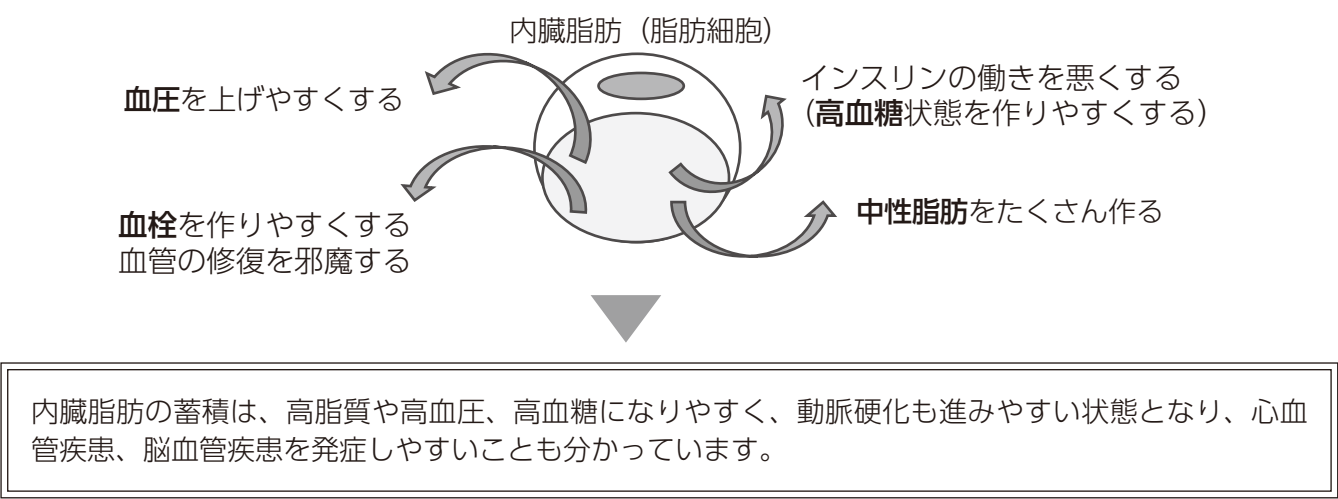


内臓脂肪（脂肪細胞）の働き

私たちが活動する時にエネルギーを使いますが、食べ過ぎや運動不足で使われなかったエネルギーは、脂肪として脂肪細胞に蓄えられます。この蓄えられた脂肪は、エネルギー不足になった時、血液中に放出されて活動するときのエネルギーとして利用されます。

通常、脂肪細胞からは血糖を下げるインスリンの働きを促したり、動脈硬化を起こさないようにしてくれるなど、良い働きをしてくれる物質が出ていますが、内臓脂肪面積（脂肪細胞）が100㎢以上（腹囲男性85㎢以上、女性90㎢以上）になると、脂肪細胞の良い働きが抑えられ、体に悪い働きをする物質が出るようになります。

内臓脂肪（脂肪細胞）が100㎢以上になると…



内臓脂肪（脂肪細胞）の蓄積を抑えるために

以下の数値は大まかな目標値です。※個人差があるので、参考の数値となります

腹囲 男性85㎢以上 女性90㎢以上	3～6カ月で体重3%減を目指しましょう 例：60kgの人の場合、1.8kgの減量 → 肥満に関連する検査値が改善します
上記以外の人	BMI18.5～24.9になるように体重を維持しましょう BMIの計算式 体重（kg）／身長（m）×身長（m）

性別や年齢、生活習慣はさまざまだからこそ、自分の体の状態や原因、改善方法も人によって異なります。届いている特定健診の結果を見て、「どうすれば改善できるの？」という疑問や自分の体はどんな状態か気になる人は、栄養士、保健師にお気軽に相談してください。本庁、各支所で相談を受け付けています。また、以下の日程で生活習慣病予防相談会を実施していますので、活用してください。

生活習慣病予防相談会 ～あなたの健康をサポートします～

と き 8月5日(火)、9月2日(火)、10月7日(火)、11月4日(火)、12月2日(火)、
令和8年1月6日(火)、令和8年2月3日(火)、令和8年3月3日(火)

①午前9時30分～、②午前10時30分～

ところ 保健医療課

※事前に予約が必要です

申込先 保健医療課健康サポート室（☎53－3364）



肥満＝メタボではありません

図保健医療課健康サポート室（☎53－3364）

平成20年から導入された健康診査は、「メタボリックシンドローム（通称：メタボ）」に着目した健診となりました。皆さんの生活の中でも「メタボ」という言葉が使われているかと思いますが、「太っている（肥満）＝メタボ」だと思っていませんか？

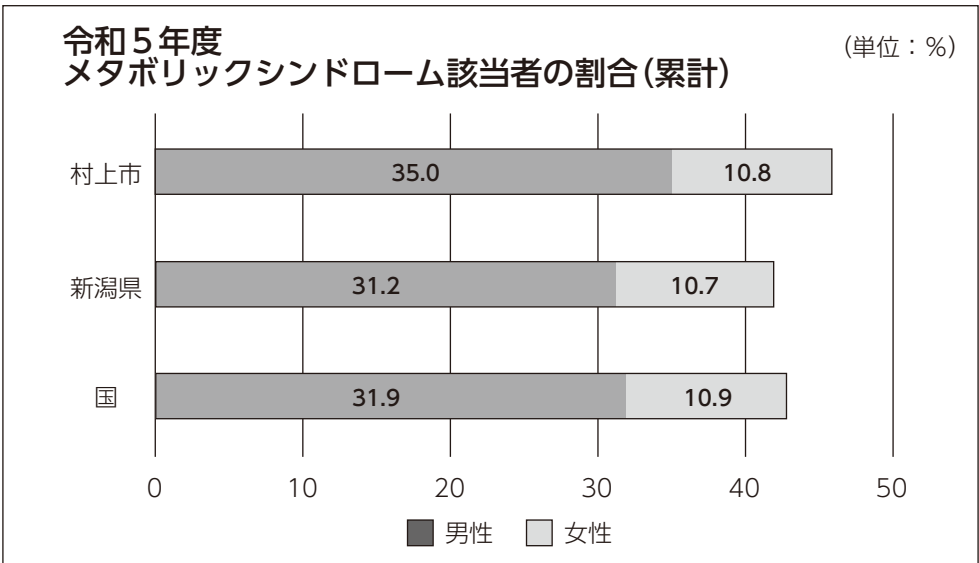
メタボリックシンドロームの診断基準



内臓脂肪が蓄積して腹囲が基準値（男性85㎢以上、女性90㎢以上）を超え、「高脂質、高血圧、高血糖」のうち2項目に該当する状態を「メタボリックシンドローム」といい、疾患や脳血管疾患などを発症しやすい状態となります。

市の現状

以下のグラフは令和5年度に特定健康診査を受診した人のうち、メタボリックシンドロームに該当した人の割合です。国や県の数値と比較すると、市の該当者の割合は高く、特に男性で多くなっています。



参考：国保データベースシステム

