

健診結果は、未来へのヒント！

～内臓脂肪型肥満から始まる生活習慣病に気を付けよう～

内臓脂肪型肥満ありの人

令和6年度の「練馬区30歳代健康診査」の受診結果(1,949人)で、
腹囲が85cm以上またはBMIが25以上の人の割合

40%

健康づくりどころじゃない！
仕事で忙しくて

ストレスが多くて
よく眠れない日も…
心の健康が不安

健康診断結果

いけないな～と思いつつ
大盛りにしたり
早食いしたりしてしまう

以前と比べて
お腹が出てきたかな

健診結果、見て終わりになっていませんか？
仕事や家庭と同じくらい、あなたの健康も大切です。
未来の自分のために、今できることを始めてみませんか？

練馬区 保健相談所

このリーフレットは、練馬区が実施している30歳代健康診査の結果分析を基に、
健康部の専門職（保健師・管理栄養士・歯科衛生士）が作成した練馬区オリジナルのリーフレットです。

腹囲85cm以上 または BMIが25以上の人は特に注意！

30歳代から増加する傾向

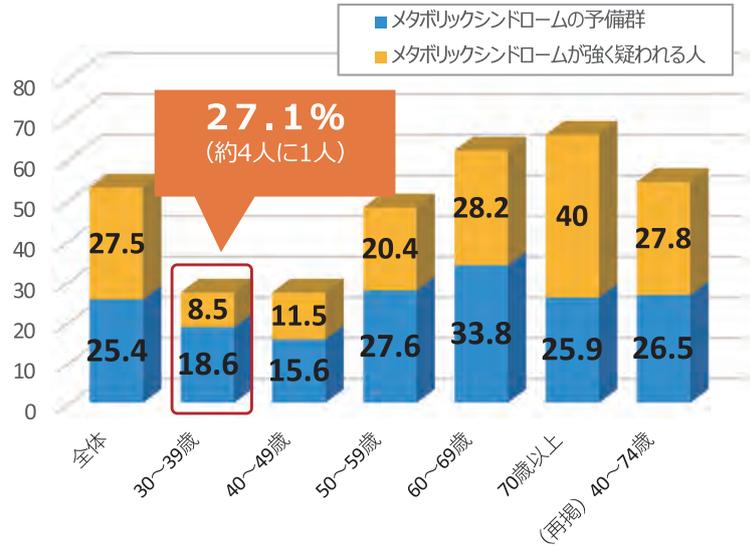
内臓脂肪型肥満はメタボリックシンドロームと関係しています。肥満度を表す指標のBMIが25以上の場合、肥満の危険信号です。

BMIが正常でも、20歳から10kg以上体重が増加している人は生活習慣病発症のリスクが高く、要注意です。

厚生労働省が実施する「国民健康・栄養調査」では

30代の男性のうち、**約4人に1人がメタボリックシンドローム**（予備群も含む）です。

50代になると約2人に1人に増えます。



〈厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」/令和5年〉

医学的に説明すると…

《メタボリックシンドロームの診断基準》

ウエスト周囲径

男性 **85cm**以上
女性 **90cm**以上

※内臓脂肪面積100cm²以上相当



3つのうち2項目以上*

脂質
トリグリセリド（中性脂肪）150mg/dl 以上
かつ/または
HDLコレステロール 40mg/dl 未満

血圧
収縮期血圧 130mmHg 以上
かつ/または
拡張期血圧 85mmHg 以上

血糖
空腹時血糖 110mg/dl 以上

※1項目該当の方は「メタボリックシンドロームの予備群」です

内臓脂肪が蓄積すると…
生活習慣病の発症リスクが高まる！

命にかかわる病気を発症

1 中性脂肪増加 → → → 脂質異常症

傷んだ血管を修復しにくくなり、血管内の炎症が進み、動脈硬化が進行する。

2 血圧上昇 → → → 高血圧

血圧調整に関わるホルモンの働きが弱くなる

3 血糖値増加 → → → 糖尿病

インスリンの働きが低下し血糖値が上がる



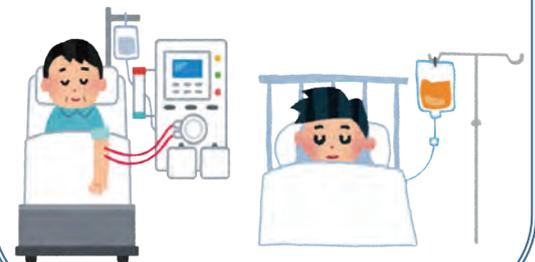
放置すると…



慢性腎臓病

脳卒中

心筋梗塞



自覚症状が無い人も多いので要注意！

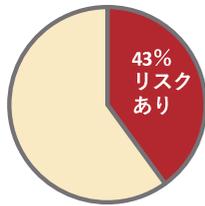
健診結果では、どのような項目に注目したら良いの？

体重やBMI、血圧といった検査項目に注目しがちですが、他にも注意してほしい項目があります。

LDLコレステロール

120 mg/dl以上 (※) = 脂質異常症リスク

LDLは、『悪玉コレステロール』と呼ばれています。高値の主な原因として生活習慣（特にバランスの悪い食事と運動不足）が挙げられます。血液中で増えすぎると、血管の壁にたまり動脈硬化が進み、**心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こしやすくなります。**

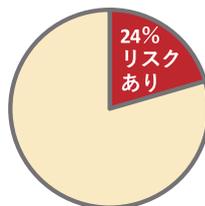


令和6年度 30歳代健診の受診結果(1,949人)より

尿酸

7.1 mg/dl以上 (※) = 高尿酸血症リスク

尿酸とは、『プリン体』が肝臓で分解されてできる物質です。肥満の人は尿酸を多く産生します。尿酸の量が増えすぎて血液中に溶けきれなくなると、関節や血管に溜まり、**痛風や尿路結石になったり慢性腎臓病のような非常に重い病気の原因になります。**



令和6年度 30歳代健診の受診結果(1,949人)より

ALT・γ-GTP

ALT 31 u/L以上 (※) = 肝機能異常
γ-GTP 51 u/L以上 (※) リスク

肝臓は、病気で機能が低下しても自覚症状が出にくいので、『沈黙の臓器』とも呼ばれています。症状が出たときには、重大な病気が進行していることも多いので、肝機能の異常は、早い段階でチェックしましょう。

ALTは、肝臓の細胞内にある酵素です。何らかの原因で細胞が壊れると、血液中に流れてくるため数値が高くなります。**放置すると肝障害が進行する可能性があります。**

γ-GTPは、肝臓の解毒作用に関わる酵素です。飲酒量が多いと上昇する傾向があり、数値が高い場合は、アルコール性の肝障害の可能性があります。また、過食や肥満が原因でも高くなります。**放置すると『非アルコール性脂肪肝』になり、肝炎を引き起こし、肝硬変に進行したり肝臓がんになることもあります。**

健診結果が「要医療」「要再検査」だった方は、医療機関を受診しましょう。

区内の医療機関をお探しの方は

練馬区医師会医療連携・在宅医療サポートセンター
電話：3997-0121



(※) 練馬区30歳代健診での基準値

メタボリックシンドローム、何から始めたら良いの？

まずは体重を意識しましょう

体重を3%減らすと、生活習慣病に関するリスクが下がると言われていています。内臓脂肪は、皮下脂肪に比べて体重減少で減りやすいです。食事や運動等の生活習慣を改善し、体重を減らしましょう。

体重 **70kg** の人なら
2.1kg の減で
3% 達成できます！



健康的に体重を減らすコツ

1 無理せず、頑張りすぎない目標設定

まずは3～6か月で2kg程度の無理のない目標を設定しましょう。

2 焦らないスケジュールで

ゆっくりと減量して、リバウンドを予防しましょう。

3 体重を毎日計測

現状を客観的に把握して、取り組んだ結果を自己評価してみましょう。

4 食事+運動

食生活の見直しに加え、運動習慣も意識することで、効果が高まります。

特に体重を意識してほしい方

- 20歳に比べて10kg以上体重が増えた方
- BMIが25以上の方

3つのステップの食事改善でメタボも予防

メタボリックシンドロームの予防には食事や運動といった生活習慣を見直すことが欠かせません。将来のご自身の健康のためにも、**毎日の食事**について**3つのステップ**に従って、出来るところから改善に取り組んでいきましょう。

ステップ1 いまの自分を知る

まずは、日頃の食事を振り返ってみましょう。

「忙しくて朝食抜きが多い」「あまり野菜を食べていない」「早食いなせいか、多く食べているかも」ということはありませんか？

そして、気がついてみると「**去年の服が着られない**」なんていうことも…。

まずは、いまの「**体格**」を知って、そのうえで必要な量の食事をしましょう。

● 体重から肥満度を確認 ●

肥満度はBMI（ボディマスインデックス）で表されます。

BMI計算式

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

● 必要な栄養量を確認 ●

身体活動量が「普通」の20代～40代男性の推定エネルギー必要量は、1日**2600～2750kcal**です。

（厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」より）

ご自身に必要なエネルギー量と食べる量の目安を知っていきましょう。

ご自身の必要量は、**こちらで確認を**



BMI	
18.5未満	やせ（低体重）
18.5以上25未満	普通体重
25以上	肥満

適正体重を維持するためには**消費エネルギー**≧**摂取エネルギー**にすることが大切です。

ステップ2-① 基本の食事 = 1日3食、バランスのよい食事

「バランスのよい食事」とは、エネルギーが適切に必要な栄養素が適量含まれている食事です。「主食」「主菜」「副菜」のそろった食事を1日3食とすることでバランスが整います。

主食

炭水化物を多く含む食品

ごはん・パン
麺類



主菜

たんぱく質や脂質を多く含む食品

肉 魚 卵
大豆・大豆製品など



副菜

ビタミンやミネラル
食物繊維を多く含む食品

野菜 きのこと
いも 海藻など



1日のどこかで
食べるとよいもの
(牛乳・乳製品 果物)



● 改善しようと思った、でも… ●

令和5年「国民健康・栄養調査」の結果（30-39歳）では、健康な食習慣（主食・主菜・副菜を組み合わせて食べる）の妨げとなる理由として「仕事（家事・育児等）が忙しくて時間がないこと（29.2%）」や「面倒くさいこと（20.8%）」、「外食が多いこと（12.1%）」があげられています。

さあ、やってみよう！と思っても、なかなか実践できない理由はありますね。でも、外食や、コンビニのそうざいでも、主食・主菜・副菜を組み合わせる工夫は意外と簡単です。

ステップ2-② 工夫は簡単！

まずは… 1日3食、食べる

朝食

時間がないけど
とりあえず牛乳とパン



卵サンドと
ミニトマトで

主菜と副菜を追加

昼食

コンビニで…



サラダをプラスして

副菜を追加

夕食

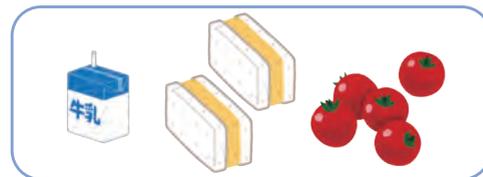
外食で
カツ丼



生姜焼き定食に替えて

副菜を追加

バージョンアップして…
主食・主菜・副菜をそろえる



コツ1 食事は1日単位で

1回1回の食事で考えることも大切ですが、【1日単位】でバランスを考えてコントロールしていきましょう。

理想の食事バランスは **朝3：昼4：夕3** ですが、例えば昼食に揚げ物など高カロリーのものを食べたら、夕食は控えめに。

コツ2 野菜プラス

野菜の推奨量は **1日350g (小鉢70g×5皿分)** ですが、令和6年「国民健康・栄養調査」によると、男性の野菜摂取量の平均は **268.6g** と推奨量に届いていません。

まずは、小鉢1皿分(70g)の野菜をあと1つ！切る、茹でる、レンジにかけるだけの野菜を選ぶと簡単です。

ステップ3 食べ過ぎない食習慣の継続

最後の取り組みは
基本の食事と適量の「**継続**」です。
基本の食事にプラスして

「腹八分目にする」「ゆっくりとよく噛んで食べる」
ことを意識し、継続して取り組んでいきましょう。



食事とともに…飲酒習慣の見直しを

夕食ではお酒を飲むので、食事を控えている



◆ お酒は、高カロリーで糖質も多いですが、食事の代わりではありません
カロリーや糖質の少ないものを選択して、食事とともに楽しみましょう

揚げ物や味の濃い「おつまみ」と一緒に飲んでいる



◆ 野菜や海藻の入った「酢の物」「サラダ」を選択
塩分の摂り過ぎも防ぎましょう

“シメ”のラーメンは欠かせない



◆ できるだけ控えましょう

ほぼ毎日飲む。飲み過ぎることもある

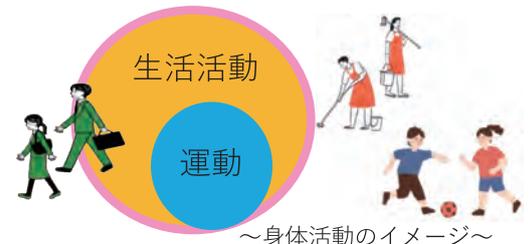


◆ 1日の適量（ビール500ml 1本程度）を守ること、
週2日程度の休肝日も作りましょう

「今日」の食事 ⇒ 「将来」の健康を手にいれよう

今より少しでも多くからだを動かそう

普段の生活で意識してからだを動かせば、立派な健康づくりになります。
からだを動かすことを「身体活動」と言います。
身体活動には「運動」と「生活活動」があります。



～身体活動のイメージ～

からだを動かすコツ

- 1 歩こう 毎日8,000歩以上が目安です。
- 2 余暇に運動を取り入れよう 練馬区は運動できる環境の充実に取り組んでいます。
- 3 筋力を高めよう 週2～3日の筋力トレーニングを取り入れると生活習慣病の予防になります。
- 4 座りっぱなしを避けよう 30分に1回は立ち上がることが推奨されています。

質の良い十分な睡眠をとろう

睡眠不足は肥満を助長し、生活習慣病のリスクを高めてしまいます。睡眠時間が6時間以下の人は、7～8時間の人に比べて心筋梗塞の発症リスクが約5倍になるとも言われています。

良質な睡眠のために

- 1 寝室はなるべく暗く、心地良い温度にしよう
- 2 寝る前にテレビやスマートフォンを見るのを避けよう
- 3 寝酒はやめよう

ストレス対策も大切

ストレスで緊張する毎日を送っていませんか。過度のストレスは、こころの病気だけではなく、血圧を上げたり、血管を収縮させたりするため、生活習慣病の原因にもなります。

適切なセルフケアを

- 1 積極的に休み、リラックスできる時間をつくろう
- 2 自分に合ったストレス解消法を試そう
- 3 ものの考え方や見方を少し変えてみよう
- 4 誰かに話そう。頼ろう。

お口は健康の入口です！

おいしく食事をとり、適度な運動を継続するためには歯やお口の中が清潔に保たれ、健康であることが大切です。毎日のセルフケアに加えて、定期的に歯科健診を受けましょう。



お口のケアについて



成人歯科健診について

お口にあったセルフケア用品を

歯ブラシに加えて、デンタルフロスや歯間ブラシを使用することで、お口の中の汚れを約90%おとすことができます。自分のお口の状態に合わせたケア用品を選んで、お口を清潔に保ちましょう。ケア用品を選ぶ際には、歯科医師や歯科衛生士にご相談ください。



健康相談

相談したい！

健診結果で気になること、生活習慣の改善にむけて困っていることはありませんか？
各保健相談所では、保健師、管理栄養士、歯科衛生士が健康相談（予約制）を行っています。
お気軽にご相談ください。

健康相談の詳細



Point!!
推定骨量や体脂肪率が測定できる体組成計を設置しています。

豊玉保健相談所 3992-1188	北保健相談所 3931-1347	光が丘保健相談所 5997-7722
石神井保健相談所 3996-0634	大泉保健相談所 3921-0217	関保健相談所 3929-5381

公式メディア

情報がほしい！

健康に関して、信頼できる情報を見極めるのが難しいと感じることはありませんか？

練馬区では、保健師、管理栄養士、歯科衛生士が健康情報の発信を行っています。ぜひご活用ください。

Instagram: ねりま健すたぐらむ



健康推進課健康づくり係 5984-4624