



## 生活習慣病とは？

生活習慣によって引き起こされるあらゆる疾病



多くの生活習慣病は、自覚症状の無いまま進行するため**予防**や**早期発見**が大切！

### メタボリックシンドロームの診断基準



#### 内臓脂肪型肥満

腹囲（へそ周り）

男性：85cm 以上

女性：90cm 以上

#### コレステロール・中性脂肪

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

脂質異常症

#### 血圧が高い

最高（収縮期）血圧：130mm 以上  
かつ/または  
最低（拡張期）血圧：85mmHg 以上

高血圧症

#### 血糖値が高い

空腹時血糖値：110mg/dL 以上

糖尿病

3つの症状のうち  
2つが重なると・・・

メタボリック  
シンドローム

メンバー名

話を聞いた人

# ① 1日3食、適正量を食べよう！

1日に必要な摂取カロリー

男性

2,450kcal/日

女性

1,900kcal/日

※50~69歳、身体活動レベル「ふつう」の場合



参考値：30~49歳の1日に必要な摂取カロリー

男性：2,650kcal/日・女性：2,000kcal/日（身体活動レベル「ふつう」の場合）

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2015」

# ② 塩分を控えよう！

塩分摂取量の目安

8g未満/日 男性

7g未満/日 女性



お椀 1杯  
約 1.5g



# ③ 野菜を食べよう！

野菜摂取量の目安

350g/日



350g はだいたい大人の両手分

厚生労働省 地域におけるインセンティブ情報ネットワークモデル構築事業

主催：スマートウエルネスコミュニティ協議会

スギ薬局は、サポーターとして、健幸アンバサダーの取り組みを応援しています。



SWC 協議会  
認証

本資料は、スマートウエルネスコミュニティ (SWC) 協議会が認証しています。

【団体名】 スギ薬局

【住所】 愛知県大府市横根町新江 62 番地の 1

