特定健康診査 結果の見方

あなたなら何から始めますか？

今日から始めよう！
健康づくりのヒント集

メタボリックシンドロームとは

食べ過ぎや運動不足などで**内臓脂肪が蓄積し、高血圧・高血糖・脂質異常を併せ持った状態**のことをいいます。この状態を放置すると、動脈硬化が急激に進み、重大な病気を引き起こします。

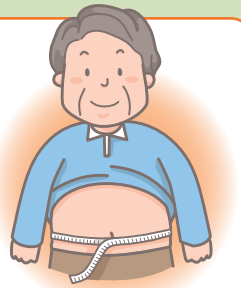
食べ過ぎや運動不足

内臓脂肪が過剰

腹囲　男性 **85** cm以上・女性 **90** cm以上
腹囲が基準値内でもBMIが **25** 以上

腹囲

空腹時に、自然な呼吸で、**おへその上を水平に通るように**メジャーをあてて測ります。



BMI（体格指数）

体重		身長		身長		BMI
(kg)	÷	(m)	÷	(m)	＝	

18.5 未満：やせ　18.5 以上 25未満：普通　25以上：肥満
（日本肥満学会）

内臓脂肪が与えるからだへの悪影響

ー当てはまる項目が多いほど**動脈硬化**が進みますー

血圧が高くなる
血管の壁に強い圧力
血管はボロボロに

血糖が高くなる
血液中の糖の濃度が上がり、
血管が傷つく

血液中の脂が増える
血液の流れが滞る

高血圧症
最悪の場合
脳卒中や心臓病
慢性腎臓病

糖尿病
最悪の場合
糖尿病の合併症
（糖尿病網膜症・糖尿病性腎症・糖尿病性神経障害）

脂質異常症
最悪の場合
心臓病や脳卒中

あなたの健診結果はどの段階ですか？

以下の2つの判定基準は異なるため、メタボリックシンドロームの判定基準を満たしていない場合でも、特定保健指導の対象になる場合があります。

メタボリックシンドロームの判定基準

腹囲
男性 85 cm以上
女性 90 cm以上

＋

1. **血圧**
   収縮期血圧 130mmHg以上　または
   拡張期血圧　85mmHg以上　または
   血圧を下げる薬の服用
2. **血糖**
   空腹時血糖 110mg/dl以上
   （HbA1c 6.0%以上）　または
   血糖を下げる薬の服用やインスリン注射の使用
3. **脂質**
   中性脂肪 150mg/dl以上　または
   HDLコレステロール 40mg/dl未満　または
   中性脂肪やコレステロールを下げる薬の服用

3項目のうち

- **2項目以上該当** 基準該当
- **1項目該当** 予備群該当
- **1つも該当しない** 非該当

特定保健指導の判定基準

秋田市では、一人ひとりの結果に合わせて、保健師や管理栄養士による
生活習慣の改善に向けたサポート「特定保健指導」を無料でおこなっています。

腹囲
男性 85 cm以上
女性 90 cm以上

腹囲が非該当でも、
BMI 25 以上

＋

当てはまる項目をカウント

1. **血圧**
   収縮期血圧 130mmHg以上　または
   拡張期血圧　85mmHg以上
2. **血糖**
   空腹時血糖 100mg/dl以上
   空腹時血糖を測定しない場合 HbA1c 5.6%以上
   （随時血糖のみ測定した場合 100mg/dl以上）
3. **脂質**
   空腹時中性脂肪 150mg/dl以上　または
   随時中性脂肪 175mg/dl以上　または
   HDLコレステロール 40mg/dl未満
4. **喫煙**
   追加リスクとしてカウント

	追加リスク		年齢 保健指導判定	
	①血圧 ②血糖 ③脂質	④喫煙	40歳～64歳	65歳～74歳
腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上	2つ以上該当		積極的支援	動機付け支援
	1つ該当	あり	動機付け支援	動機付け支援
		なし	動機付け支援	動機付け支援
	該当 0		情報提供	情報提供
BMI 25以上	3つ該当		積極的支援	動機付け支援
	2つ該当	あり	積極的支援	動機付け支援
		なし	動機付け支援	動機付け支援
	1つ該当		動機付け支援	動機付け支援
	該当 0		情報提供	情報提供

積極的支援
生活習慣病のリスクが重なっています
特定保健指導を受けましょう

動機付け支援
生活習慣病のリスクが出始めています
特定保健指導を受けましょう

情報提供※
今後も規則正しい生活習慣を
心がけましょう

※血圧・血糖・脂質に関連して服薬中のかたは、積極的支援や動機付け支援に該当しても情報提供のみ。

血　圧

血管の老化や動脈硬化を調べます

血圧の高い状態が続くと、動脈硬化を誘発し、やがて脳血管疾患や心疾患など、生命をおびやかす疾患を引き起こしやすくなります。

収縮期血圧（最高血圧）

心臓が収縮して血液を送り出したときの最も高い数値のことです。

拡張期血圧（最低血圧）

心臓が拡張して、血液が内部を満たしているときの最も低い数値のことです。

数値の見方

	基準値	特定保健指導の判定値	受診勧奨の判定値	すぐに受診が必要
収縮期血圧（最高血圧）(mmHg)	129 以下	130 以上	140 以上	160 以上
拡張期血圧（最低血圧）(mmHg)	84 以下	85 以上	90 以上	100 以上

関連する病気

高血圧症、脳血管疾患、心疾患など

高血圧改善のポイント

①塩分を控える

めん類、味付の主食（カレー・丼物・炒飯など）、漬物、汁物、干物を減らしましょう。汁物は1日2杯まで。
減塩商品を取り入れるのも有効です。

●同じ大さじ1杯（18g）でも…

②カリウムをとる

野菜や果物に含まれるカリウムは、体内から余分なナトリウム（塩分）を尿に排出します。野菜は毎日350g以上食べましょう。

③飲酒は控えめに

過度な飲酒は、血管に緊張をもたらし、血圧を上昇させます。

お酒の飲み方はP10参照

④運動

有酸素運動が効果的。
できれば毎日30分以上の運動を行いましょう。

運動についてはP11参照

⑤ストレスをためない

慢性的な寝不足は、血圧を上昇させます。就寝前の飲食やカフェインの摂取、スマホ・パソコンの使用は控えましょう。

⑥禁煙

たばこを吸うと、血管が収縮し、血圧が上昇します。

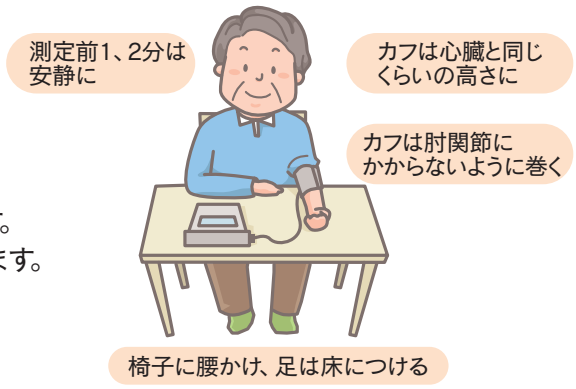
禁煙へのヒントはP10参照

家庭での上手な血圧の測り方

◆できるだけ同じ時間に測ります。
◆血圧手帳などに時刻と心拍数も記録し、
めまいや頭痛などがある場合は、そのことも書きます。

朝は　起床後1時間以内に、排尿を済ませてから測ります。
血圧の薬を飲んでいるかたは、薬を飲む前に測ります。

夜は　寝る前に測ります。
入浴後や飲酒後は少し時間をおいて測ります。



血糖検査
尿検査（尿糖）

糖代謝の状態を調べます

インスリン（すい臓で作られるホルモン）の作用不足により、慢性的に高血糖になるのが糖尿病です。
高血糖が長く続くと、腎症や網膜症、神経障害などの恐ろしい合併症が起こりやすくなります。

血糖値とは

血液中のブドウ糖量のことです。ブドウ糖が適切にエネルギーとして細胞に取り込まれないと血糖値が高くなり、糖尿病などが疑われます。

HbA1c（ヘモグロビンA1c）とは

過去1～2か月間の血糖値の平均を反映し、糖尿病の診断に用いられるとともに、血糖コントロール状態の指標となります。

尿糖とは

糖尿病などで、腎臓での糖の処理が追いつかなくなると、処理しきれない糖が尿中に排泄されます。

数値の見方

	基準値	特定保健指導の判定値	受診勧奨の判定値	すぐに受診が必要
血糖（mg/dl）（空腹時又は随時）	99以下	100以上	126以上	受診勧奨の判定値と同じ
HbA1c（%）（NGSP値）	5.5以下	5.6以上	6.5以上	受診勧奨の判定値と同じ
尿糖	－（陰性）		＋（陽性）以上	

関連する病気

血糖値　：糖尿病、脂肪肝、慢性肝炎、肝硬変など
HbA1c、尿糖　：糖尿病など

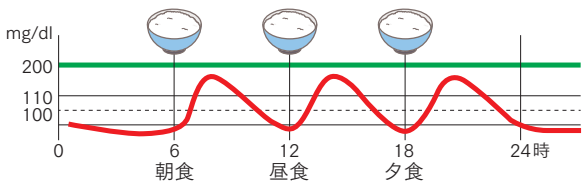
血糖値改善のポイント

①食事を抜かない

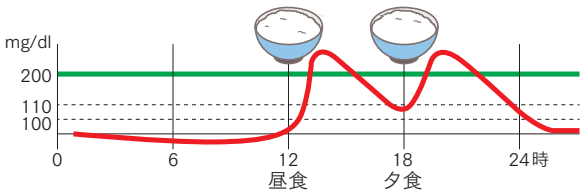
食事を抜くと、食事と食事の間隔が長くなります。空腹の状態が長く続くと、食べる量が増えて「まとめ食い」になりがちです。それだけでなく、食べたものの吸収もよくなるので、脂肪がつくられやすくなります。

食事のリズムによる血糖値の変化　厚生労働科学研究「標準的な健診・保健指導プログラム（改訂版）及び健康づくりのための身体活動基準2013に基づく保健事業の研修手法と評価に関する研究」コアスライドより改変

1日3回、決まった時間に食事をした場合



朝食を抜き、1日に2回しか食事をしない場合



②血糖値の上昇を抑える方法

- よく噛んでゆっくり食べましょう。
- 炭水化物の重ね食いはやめましょう。（例:ラーメンとライス、うどんといなり寿司など）
- 野菜、きのこ、海藻、こんにゃく、豆類、全粒穀物などの食物繊維の豊富な食品を積極的にとりましょう。
- 水分補給は、ジュースやスポーツドリンクなどの甘い飲み物は避け、お茶か水にしましょう。
- お菓子などの間食は食事と食事の間ではなく、食後に少量とるようにしましょう。

血中脂質検査

血液中の脂質量を調べます

脂質異常になると、血液がドロドロになり、LDLコレステロールが血管壁に付着して、動脈硬化を進行させます。さらに、血管をふさいで血流を遮断し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。

中性脂肪とは

主に、エネルギーとして利用され、余りは脂肪として体内に蓄積されます。また、肝臓でも合成され、炭水化物の過剰摂取、飲酒量によっても増加します。

HDL（善玉）コレステロールとは

血管壁に付着した余分なコレステロールを回収し、肝臓へ運んで処理する働きがあり、動脈硬化を予防します。

LDL（悪玉）コレステロール Non-HDLコレステロールとは

数値が高いと、過剰な脂質が血管の内側に蓄積して、動脈硬化を進行させます。

数値の見方

		基準値	特定保健指導の判定値	受診勧奨の判定値	すぐに受診が必要
中性脂肪（mg/dl）	空腹時	149 以下	150 以上	300 以上	500 以上
	随時	174 以下	175 以上		
HDL コレステロール（mg/dl）		40 以上	39 以下		
LDL コレステロール（mg/dl）		119 以下		140 以上	180 以上
Non-HDL コレステロール（mg/dl）		149 以下		170 以上	210 以上

関連する病気

狭心症、心筋梗塞、脳血管疾患、糖尿病、脂肪肝、痛風、高血圧症、脂質異常症など

脂質異常改善のポイント

中性脂肪が高い場合

①飲酒は控えめに

1回量を減らすか、休肝日を増やしましょう。

お酒の飲み方はP10参照

②菓子や甘い飲み物は控える

和菓子を選び、朝か昼に食べましょう。砂糖の入っていない飲み物にしましょう。

③果物は適量内で

1日の目安は80～100kcal。朝か昼に食べましょう。

果物の適量はP8参照

④夕食は控えめに

肉類や揚げ物を減らし、食後から就寝前まで3時間以上あけましょう。

HDLコレステロールが低い場合

①運動

歩数計をつけ、1日約8,000～10,000歩を目標に歩きましょう。

運動についてはP11参照

②禁煙

たばこを吸うとHDLコレステロールを減少させ、動脈硬化を促進します。禁煙にチャレンジしましょう。

禁煙へのヒントはP10参照

LDLコレステロールが高い場合

①魚や大豆製品をとる

肉が多い食生活は、LDLコレステロールを上げやすいです。
また、肉の脂身は取り除くなどして控えましょう。

②卵の量や頻度を減らす

卵はコレステロールが多いため、1回量や頻度を減らしましょう。

③洋菓子、乳製品を控える

和菓子を選び、牛乳・乳製品は1日1杯（低脂肪の場合は2杯）にしましょう。

④野菜・きのこ・海藻類をとる

毎食100～150gを食べましょう。

肝機能検査

肝臓の状態を調べます

肝臓は「沈黙の臓器」と言われ、障害が起こってもなかなか症状が現れません。また、全身の様々な機能と関わっているため、肝機能が低下すると、全身に悪影響が及びます。

AST（GOT）、ALT（GPT）とは

肝臓の細胞に多く含まれている酵素で、肝臓に障害があると数値が高くなります。

γ-GT（γ-GTP）とは

アルコール性肝障害や胆石などで胆道に障害が生じると数値が高くなります。

過度な飲酒を続けていると数値が高くなるため、アルコール性肝炎発見の指標にもなります。

数値の見方

	基準値	受診勧奨の判定値
AST(GOT) (U/L)	30以下	51以上
ALT(GPT) (U/L)	30以下	51以上
γ-GT(γ-GTP) (U/L)	50以下	101以上

関連する病気

AST(GOT)、ALT(GPT)：肝炎、脂肪肝、肝硬変、心筋梗塞など

γ-GT(γ-GTP)：アルコール性肝障害、胆のう結石、総胆管結石、肝硬変など

腎機能検査 尿検査（尿蛋白）

腎臓の状態を調べます

腎機能が低下すると、老廃物をからだの外に排泄できなくなり、透析が必要になったり、脳卒中や心筋梗塞につながることもあります。

血清クレアチニンとは

筋肉で作られる老廃物の一種で、通常は尿中に排泄されますが、腎機能が低下して排泄量が低下すると、血液中に増加します。

高値の場合、腎臓のろ過や排泄がうまくいっていないと判断できます。

eGFRとは

老廃物を尿へ排泄する能力が腎臓にどのくらいあるかを調べます。

（例：eGFRが60ml/min/1.73㎡未満の場合
腎臓の働きが、約60％未満に低下している状態を示します。）

尿蛋白（たんぱく）とは

腎臓や尿路などに異常があると、腎臓のろ過機能が落ちて、尿中にたんぱくがもれ出します。

また、長時間立ったままでいたり、激しい運動や入浴などによって一時的に陽性となり、擬陽性（±）と判定されることもあります。

数値の見方

	基準値		受診勧奨の判定値		すぐに受診が必要
	男性	女性	男性	女性	
クレアチニン (mg/dl)	1.10 以下	0.80 以下	1.11 以上	0.81 以上	
eGFR (ml/min/1.73㎡)	60以上		45未満		受診勧奨の判定値と同じ
尿蛋白	－（陰性）		＋（陽性） 以上		受診勧奨の判定値と同じ

関連する病気

腎不全、慢性腎炎、糸球体腎炎、尿路感染症など

血清尿酸

痛風などのリスクを調べます

血液中に溶けている尿酸が異常に多いと、尿酸は結晶化し、関節や腎臓などに蓄積して、関節炎（痛風）や尿路障害、腎障害を引き起こします。

血清尿酸とは

食品に含まれるプリン体が分解してできた老廃物で、血液中の濃度が高くなると溶けきれずに結晶化し、関節中にたまっていきます。

数値の見方

	基準値	受診勧奨の判定値
尿酸値（mg/dl）	6.9 以下	8.0 以上

関連する病気

高尿酸血症、痛風、尿路結石など

尿酸値改善のポイント

①プリン体の摂取を控える

尿酸のもとになるプリン体をとりすぎると、尿酸値は上昇します。ビールの他、おつまみになる食品に多く、注意が必要です。

例：レバー、かつお、サラミ、生ハム、さきいかなど

②飲酒は控えめに

どんなお酒でも、尿酸値を上げる作用があります。

お酒の飲み方はP10参照

③野菜・海藻類をとる

尿酸はアルカリ性に溶けやすい性質があります。野菜や海藻は、尿をアルカリ化する効果があります。

④水分を十分にとる

尿からの排泄を促すため、水やお茶などの水分は、1日2リットルを目標にとりましょう。

⑤菓子や果物を控える

砂糖や果物に含まれる果糖は、尿酸値を上昇させます。

果物の適量はP8参照

⑥運動

激しい運動（無酸素運動）は、逆に尿酸値を上昇させるため、ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。

運動についてはP11参照

貧血検査

※医師の判断により実施します

赤血球の数や血液の酸素運搬能力の程度により、貧血の有無を調べます。

赤血球数とは

血液中の赤血球の数を示します。

血色素量（ヘモグロビン）とは

赤血球に含まれる赤い血色素の量です。

ヘモグロビンは、全身に酸素を運ぶ役割をしています。

ヘマトクリット値とは

主に血液中の赤血球の割合を示します。

数値の見方

	基準値		受診勧奨の判定値	
	男性	女性	男性	女性
赤血球数（万 /mm^3）	410～530	380～480	364 以下 601 以上	349 以下 551 以上
血色素量（ヘモグロビン）（g/dl）	14～18	12～16	12 以下	11 以下
ヘマトクリット値（%）	39～52	35～48	35.9 以下 54.0 以上	33.9 以下 50.0 以上

関連する病気

貧血

メタボ撃退!生活習慣改善のアドバイス

内臓脂肪の減少に向けてチャレンジ！

メタボリックシンドロームの改善のためには、肥満を解消し、内臓脂肪を減らすことが有効です。

〈減量で改善が見込める項目〉

血圧　血中脂質　血糖値　肝機能　血清尿酸　腎機能

食生活編

①食事のとり方を見直してみよう

●1日3食、規則正しくバランスよく!

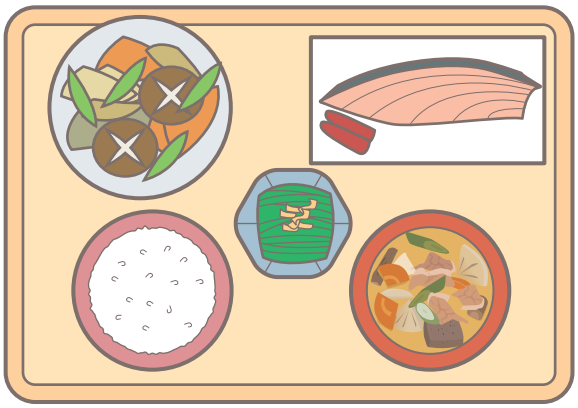
和食の基本型「一汁三菜」。必要な栄養素が過不足なくとれて、バランスの良い食事になります。

副　菜

野菜、海藻などのおかずや具だくさんの汁物
ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源

主　食

ごはん、パン、麺など
炭水化物の供給源



主　菜

肉、魚、卵、大豆製品のメインとなるおかず
たんぱく質の供給源

●朝食を抜かない

食事を抜くと、体がエネルギーをため込もうとして肥満を招きやすくします。
朝・昼はしっかり食べ、夜は脂肪の少ない食事にしましょう。

●野菜（きのこ・海藻含む）から食べる

野菜類に含まれる食物繊維は、胃の中で水分を吸って膨れるため、食べすぎを防ぎます。
また、よく噛んで食べる必要があるため、満腹中枢を早い段階で刺激してくれます。

●遅い夕食はエネルギーを控えめに

就寝前の食事は脂肪をため込みやすくします。夕食が遅くなってしまう場合は、
夕方に軽めの食事をして、夕食は控えめにしましょう。

●よく噛んでゆっくり食べる

脳が満腹を感じるまでには、食べ始めから20分かかります。よく噛んでゆっくり食べましょう。

②塩分のとりすぎに注意

1日の塩分摂取量の目安

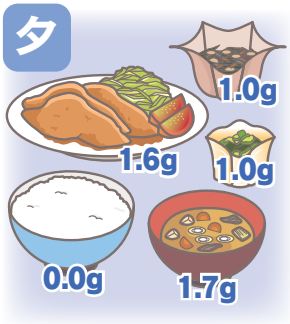
男性7.5g未満、女性6.5g未満
（高血圧や慢性腎臓病（CKD）のかたは男女ともに6g未満）

※参考：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」

こんなに塩分が含まれています！

塩分 7.3g
ごはん、みそ汁、焼鮭、ごまあえ、漬物

塩分 7.8g※
ラーメン、りんご、ヨーグルト
※ラーメンの汁を半分残すと3.3gの減塩に！



塩分 5.3g
ごはん、みそ汁、生姜焼、ひじき煮、酢の物

塩分 0.5g
緑茶、せんべい

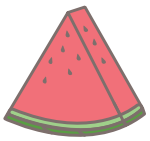
1日の合計＝塩分20.9g ➡ **いつもの食事、一度見直してみましょう**

③果物…上手にとればあなたの味方。とりすぎには注意

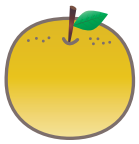
果物は、ビタミンや食物繊維の供給源であり、余分な塩分を排泄する効果のあるカリウムも豊富です。
しかし、果物の糖分は消化吸収が早く、中性脂肪を増加させるほか、糖代謝も悪化させます。
食べすぎに注意し、**夜よりも朝食または昼食に食べましょう**。

1日の目安は約80～100kcal

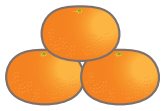
いちご
中15粒



すいか
220g（皮付で360g）



なし
小1個

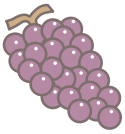


みかん
中2～3個

もも
中1個

キウイフルーツ
中2個

りんご
大1/2個



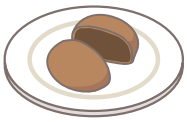
ぶどう
デラウェア：中1房
巨峰：1/3房

かき
中1個

バナナ
中1本

④間食は1日200kcal以内におさえましょう

スナック菓子や洋菓子は高エネルギーなものも多くあるので、栄養成分表示を確認しましょう。

 **まんじゅう** 1個（50g） 約130kcal	**串だんご（あんこ）** 1本（60g） 約120kcal	**せんべい** 1枚（14g） 約50kcal
バニラアイス 1個（200ml） 約360kcal	**ポテトチップス** 1袋（60g） 約330kcal	**チョコレート** 1個（5g） 約30kcal

⑤栄養成分表示を見てみましょう

お菓子や加工食品に含まれるエネルギー（カロリー）や食塩量などを確認することができます。

商品によって1袋当たりや100g当たりなどで表示されているので、自分の食べる量に合わせて活用しましょう。

栄養成分表示
1食（○g）当たり

エネルギー	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

●表示の見方

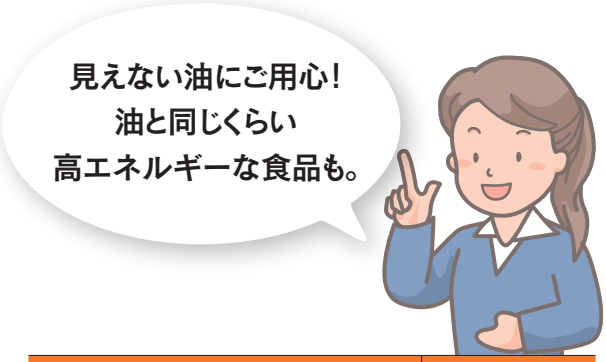
（例）1本500mlのスポーツドリンク

栄養成分表示
（100ml当たり）
エネルギー 25kcal

→ 500ml全部飲むと、**125kcal**

→ コップ1杯(200ml)飲むと、**50kcal**

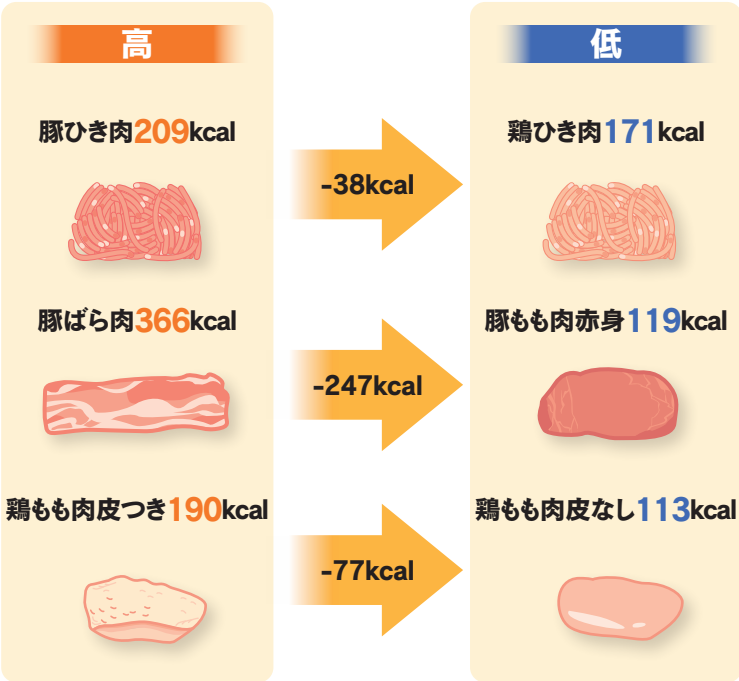
⑥油と上手に付き合いましょう。ひと工夫でエネルギーカット



食品（1食当たり）		エネルギー（kcal）
サラダ油	大さじ1（14g）	124
オリーブ油	大さじ1（14g）	125
アボカド	1/2個（70g）	123
ベーコン	1枚（20g）	80
クロワッサン	1個（50g）	203
マヨネーズ	大さじ1（12g）	80
いりごま	大さじ2（12g）	73
ピーナッツ	20粒（12g）	74

肉の種類や部位を確認！
皮は取り除くとエネルギーをカットできます。

〈100g当たりのエネルギーの比較〉



お酒編

①お酒の飲み方

- 疾患によっては少量の飲酒であってもリスクを高める場合がありますので、より少ない飲酒量を心がけましょう。また、あらかじめ量を決めて飲みましょう。
- アルコールをゆっくり分解・吸収できるよう、飲酒の合間に水などを飲みましょう。

②食べながらゆっくり飲む

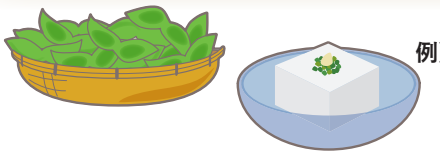
- 肝臓や胃にやさしく、飲酒量もおさえることができるので、食べながら飲むことは大切です。
- おつまみは、油っこいものや塩分の多いものは控えるようにし、たんぱく質、食物繊維の豊富なものをとりましょう。

③過度な飲酒による影響

- 長期にわたって大量に飲酒をすると、アルコール依存症、生活習慣病、肝疾患、がんなどが発症しやすくなります。
- 飲酒の習慣を把握し、休肝日を設けましょう。

純アルコール20g（日本酒1合相当）の目安

※商品によって度数・カロリーは異なります。



例）枝豆、豆腐、酢の物、
野菜スティック　など

一週間のうち、飲酒をしない日を設ける！

月	火	水	木	金	土	日
休肝日	○	○	休肝日	○	○	○

たばこ編

吸っている本数に関わらず、喫煙は動脈硬化を促進し、メタボリックシンドロームを悪化させ、生活習慣病を招く大きな要因になります。

たばこによる身体への影響

たばこを吸うと、動脈硬化や血栓の形成が進むことから、虚血性心疾患や脳卒中（脳出血、脳梗塞　など）のリスクを高めます。たばこは交感神経を刺激して血糖を上昇させるだけでなく、体内のインスリンの働きを妨げる作用があり、糖尿病にかかりやすくなります。

さらに、たばこの煙が呼吸機能を低下させるため、慢性気管支炎や肺気腫など慢性的に気道が閉塞し、肺への空気の流れが悪くなるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）を招くこともあります。COPDの患者さんの8～9割が喫煙者と言われています。

禁煙へのヒント

① 「禁煙できたら○○」のご褒美
くじけそうになるときも頑張れるものです。

② ニコチンパッチやガムを利用する
ニコチン離脱症状の緩和に役立ちます。

③ 禁煙外来に通う※
ニコチンは依存性があるので、医師のサポートを受けましょう。

④ 深呼吸や散歩、軽い運動をする
吸いたい気分を紛らわせる効果があります。喫煙衝動は約3分で収まります。

こんな症状ありませんか？

息切れがする

咳や痰が続く

動くと動悸がする

かぜをひきやすい

※禁煙治療の保険適用には条件があります（ニコチン依存度や、喫煙本数など）。

身体活動編

ふだんから元気に身体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム※、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

「生活活動」、「運動」をうまく組み合わせて活動量を増やし、座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意しましょう。個人差があるため、可能な運動から取り組みましょう。

参考：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

※ロコモティブシンドロームとは？

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

正しいウォーキングの方法

- あごを引いて視線は遠くに
- 肩の力を抜く
- 胸を張る
- 腕は前後に大きく振る
- 脚を伸ばす
- 背筋を伸ばす
- かかとから着地
- 歩幅は広くとる

食事の直後は避けるようにし、食後1～2時間後に運動するとより効果的です。

筋力トレーニング

有酸素運動だけではなく、腹筋やスクワットなどの筋力トレーニングをあわせて行うとより効果的です。筋肉は使わなければ弱くなってしまいます。そのため、筋力トレーニングを行い、筋力を維持・向上させることで、ロコモティブシンドロームやフレイル※を予防する効果が期待できます。

※フレイルとは？

加齢にともない体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。放っておくと、要介護状態に進んでしまいます。早めに気づいて適切に対応することで、フレイルの進行を防ぎ健康な状態に戻すことが可能です。

例）スクワット

＜安全に運動するためのポイント＞

・水分補給はしっかりと行いましょう。
・無理な運動は禁物です。体調に合わせて運動を行いましょう。
・治療中の疾患や、健診結果に異常値などがある場合は、かかりつけの医師に相談して行いましょう。

特定健康診査・特定保健指導についてのお問い合わせは

秋田市市民生活部 **特定健診課**
〒010-8560 秋田市山王一丁目1番1号
TEL 018-888-5636　E-mail ro-ctmc@city.akita.lg.jp
URL https://www.city.akita.lg.jp/kurashi/kenko/1005306/index.html

令和8年8月作成