

メタボリックシンドロームの予防に向けて 自分でチェック！！

測定値は記録しておきましょう！

正しい体重の測定法

- 毎日、同じ条件（時間・服装、直前に激しい運動や飲食はしない）で測定しましょう。
- 毎朝、起きてすぐトイレに行った後に測定するのが、もっとも正確です。

◎肥満の判定

国際的に用いられている肥満度の指標BMI（Body Mass Index）による判定

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = BMI

【例】身長 160 cm、体重 58 kg の場合 $58(\text{kg}) / [1.6(\text{m})]^2 = 22.7$

< BMI による判定 >

18.5未満	やせ
18.5以上25.0未満	正常
25.0以上	肥満

《目標BMI》

18～49 歳→18.5～24.9
50～64 歳→20.0～24.9
65～74 歳→21.5～24.9
75 歳以上→21.5～24.9
※日本人の食事摂取基準 2025 年版より

💡 BMI が 22 の時がもっとも病気にかかりにくいとされています

正しい腹囲の測定法

◎ポイント1 測る位置



お腹が前に突出し、おへその位置が下がっている場合

◎ポイント2 測り方



- ①両腕を身体の上に自然に垂らし、リラックスして立つ。
- ②息を吸い、軽く息を吐く
- ③メジャーがお腹にきつく食い込まないように測定する。

※食後は誤差が生じるので、空腹時に測定することが望ましい。

男性 85 cm 以上
女性 90 cm 以上
であれば内臓脂肪型肥満です！

💡 腹部CT検査で、へその高さの内臓脂肪面積が 100 cm² に相当

正しい血圧の測定法

カフを巻くときの注意

- ・カフと腕の間に指が1本入るくらいのきつさで巻く
- ・カフの位置は心臓と同じ高さに(タオルなどを下に入れ高さを合わせるとよい)
- ・素肌に巻く(薄手のものであれば上から巻いてもよい)



自宅で血圧測定をする場合

- ・1～2分安静にしてから
- ・起床して1時間以内
- ・トイレを済ませたあと
- ・朝食を食べる前、お薬を飲む前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

< 成人の血圧の分類 (日本高血圧学会) >

