

メタボ（メタボリックシンドローム）の状況を知りたい

40歳以上の約3人に1人が メタボ・メタボ予備群

特定健診を受診した人*のうち

メタボ 23.1%
メタボ予備群 10.9%
という結果でした

*特定健診受診率 41.8%

メタボ診断してみよう

Q1. 内臓脂肪型肥満ですか？



腹囲が
男性 85 cm 以上
女性 90 cm 以上
だと内臓脂肪型肥満

はい

いいえ

Q2. あてはまるものはいくつ？

高血糖

高血圧

脂質異常

2つ以上

1つ

メタボ

メタボ予備群



メタボではありません

メタボ・メタボ予備群の割合は34.0%で全国・東京都よりも高い

メタボ・メタボ予備群の割合*1



墨田区はメタボ・メタボ予備群の割合が、全国・東京都よりも高い状態が続いていますね



年代別のメタボ・メタボ予備群の割合*2



メタボの占める割合が年代とともに増加しているのね



出典*1:国民健康保険中央会市町村国保特定健診・保健指導実施状況(速報値)、2018~2023年度 墨田区健康情報システムデータ

出典*2:2023年度 墨田区健康情報システムデータ

メタボ（メタボリックシンドローム）の状況を知りたい

何がメタボ・メタボ予備群につながりやすい？

メタボ・メタボ予備群
につながりやすい
要因を墨田区の
データから分析して
みました



1位

20歳から10kg以上の
体重増加

メタボ・メタボ予備群の
人の約7割に、
20歳から10kg以上の
体重増加が見られました。



2位

男性

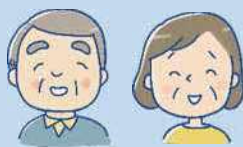
メタボ・メタボ予備群の人の、
約7割が男性でした。



3位

60代

メタボ・メタボ予備群の人
には、60歳代が多く
いました。



4位

検査値異常

メタボ・メタボ予備群の人は、
尿酸値、ヘマトクリット値
に異常値が見られる人が
多くいました。



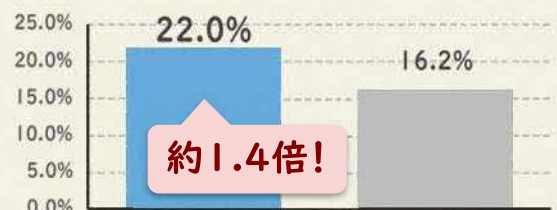
5位

喫煙

メタボ・メタボ予備群の人は、
メタボ・メタボ予備群でない人よりも
喫煙率が高くなっていました。

また、メタボと喫煙が合わさると
脳梗塞は2.5倍、虚血性心疾患は3倍
リスクが高まるという報告があります。

メタボ・メタボ予備群該当有無と喫煙率



約1.4倍!

メタボ・メタボ予備群
該当者の喫煙率

メタボ・メタボ予備群
非該当者の喫煙率

出典：2014～2023年度 KDB国保データ、墨田区健康情報システムデータ

メタボ（メタボリックシンドローム）の状況を知りたい

野菜の摂取量を増やして脱メタボ

1回の食事の野菜を、あと30グラム増やそう

野菜は1日あたり約350グラム摂取することが推奨されています。

しかし、2023年度に行った栄養（野菜）摂取量調査の結果、区民の皆さんの1日に食べる野菜の量は、232.8グラムと、100グラム以上足りないことが分かりました。

野菜摂取の推奨量まで、あと約100グラム



1回の食事で増やしてほしい30グラムの野菜

1回の食事で約30グラムずつ多く食べれば理想の野菜摂取量に近づきます。

30gの野菜の例



野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。

特に色の濃い野菜（人参・小松菜など）には、カロテンなどの栄養素が多く含まれています。

多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果が出ています。

墨田区では、健康寿命延伸のため、「野菜大好き!大作戦」を実施中です。



詳細はこちらから→
墨田区公式ウェブサイト
「野菜大好き!大作戦」



メタボ（メタボリックシンドローム）の状況を知りたい

消費カロリーを増やして **脱メタボ**

すみだ花体操で消費カロリーを増加させよう

いつでもどこでも気軽にできる区民健康体操「すみだ花体操」をご存知ですか？

区民の愛唱歌「花」のメロディーに合わせて、**わずか3分**でできる**簡単な体操**です。テンポのやや速い「**さくら編**」とゆったりとした「**つつじ編**」がありますので、年齢や体調に合わせてお選びいただけます。

家庭、職場、学校、町会、サークルなどで取り入れてみてはいかがでしょうか。

すみだ花体操
「つつじ編」

春のうらの 隅田川～♪

のぼりくだりの船人が～♪



すみだ花体操の運動強度と消費されるカロリー

	運動強度	1回の消費カロリー
さくら編	4メッツ（速歩に相当）	約10.4 キロカロリー
つつじ編	3メッツ（普通歩行に相当）	約9.7 キロカロリー

詳細はこちらから↓
墨田区公式ウェブサイト
「区民健康体操『すみだ花体操』」



生活の工夫で消費カロリーを増加させよう

普段の家事や行動でも、ちょっとした工夫で消費カロリーは増やせます。

生活習慣病を予防するには、**3メッツ以上の身体活動を週23エクササイズ以上行くと良い**と言われています（具体的には、普通歩行以上の強度の運動を1日60分以上）。墨田区では、さまざまな地区の**ウォーキングマップ**を作成しています。詳細はこちらから→
墨田区公式ウェブサイト
「すみだウォーキングマップ」

普段の家事や行動で消費されるカロリーの例

メッツ	身体活動の例
3.0	普通歩行（平地、67m/分）
3.3	フロア掃き 掃除機
3.5	階段を下りる 風呂掃除 庭の草むしり
4.0	自転車に乗る ゆっくり階段を上る
4.3	やや速歩（平地、93m/分） 農作業

メッツ、エクササイズとは？

メッツは、安静座位時を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標で、身体活動の強さを表します。

エクササイズは身体活動の量を表し、メッツ×時間(h)で算出します。

エネルギーの消費カロリーは、メッツ×時間(h)×体重(kg)で推定することができます。