

# Hello! FUJISEI

No. 144

## メタボリックシンドロームってご存知ですか

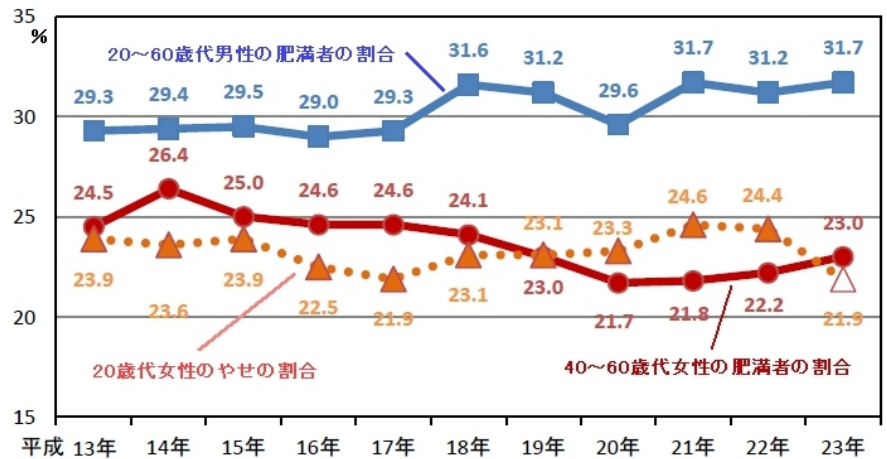
# 日常の生活習慣の改善で予防できる

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、内臓脂肪型肥満を共通の要因として高血糖、脂質異常、高血圧が引き起こされる状態で、それぞれが重複した場合は命にかかわる病気を招くこともあります。ただし、食べ過ぎや運動不足などの日常の生活習慣の改善によって、予防・改善できるとされています。

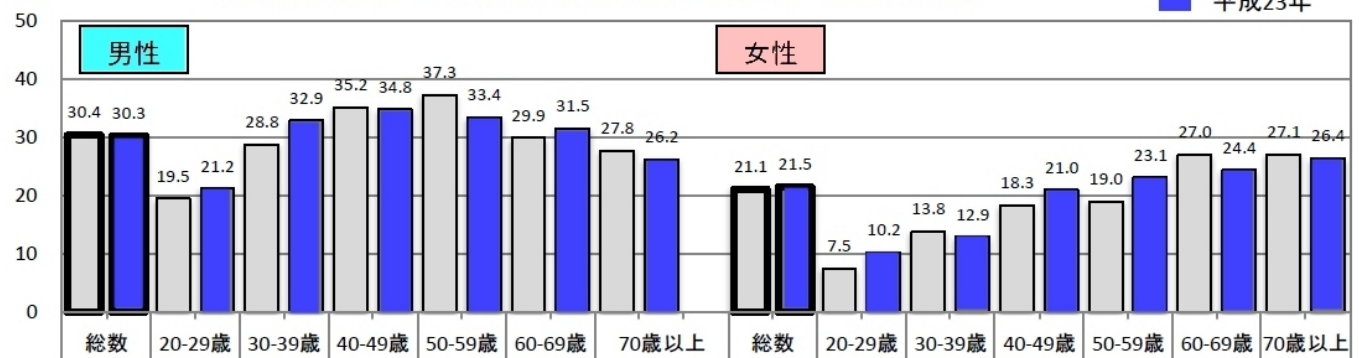
厚生労働省の「平成23年 国民健康・栄養調査結果の概要」をみると、肥満者（BMI $\geq$ 25）の割合は、男性

30.3%、女性21.5%でした。なお、男性14.7%、女性7.6%で、いずれ糖尿病が強く疑われる人の割合は、も前年と比べて横ばいでした。

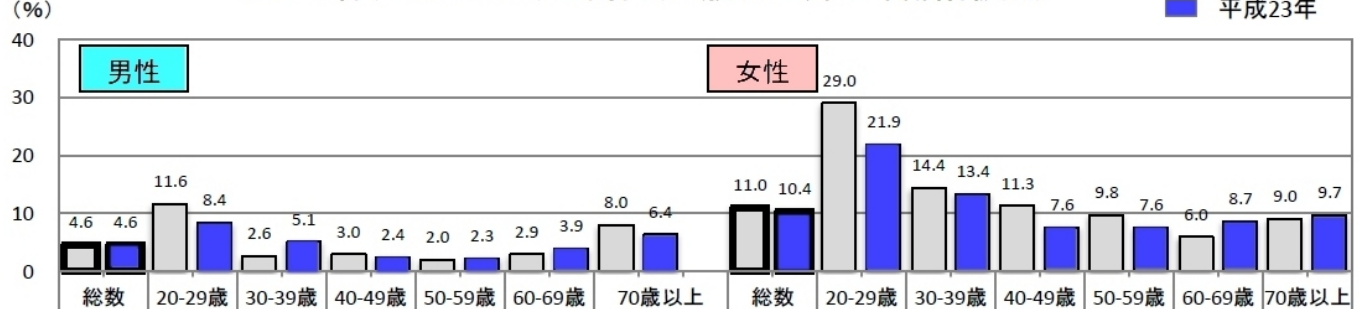
肥満及びやせの人の割合の年次推移（平成13年～23年）



肥満者（BMI $\geq$ 25）の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



やせの者（BMI $<$ 18.5）の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



厚生労働省「平成23年 国民健康・栄養調査結果の概要」より