



特定保健指導を受けましょう！

私たち保健師・管理栄養士がお手伝いします！

メタボリックシンドロームは危険！？

「メタボ」から動脈硬化が起こる

メタボリックシンドローム



特定保健指導とは



内臓脂肪（腹囲）又はBMIと
血圧高値・脂質異常・血糖高値・喫煙等のリスク要因に応じて
『積極的支援』『動機付け支援』に分類されます。



体重が減るだけで改善します！！

●当センターで特定保健指導実施した方の変化

①3ヶ月で2kg痩せました! 40代 男性 【飲食業】

【3ヶ月間取り組んだこと】

- ・毎晩ビール500ml×3缶を摂っていたのを週末の2回だけに減らした。
- ・食事内容もつまみの唐揚げを控え、野菜摂取を増やした。



検査項目		基準値	初回	3ヶ月後	結果
身体 の 大 き さ	体重		77.3	75.3	-2
	BMI	18.5~24.9	28.8	28.2	-0.6
	腹囲	85cm未満	91.5	→ 89.8	-1.7
血 圧	収縮期血圧	100~129	125	92	-33
	拡張期血圧	60~84	90	63	-27
脂 質 代 謝	中性脂肪	30~149	60	102	42
	HDL	40 ~	81	62	-19
	LDL	60~119	114	116	2
肝 機 能	AST	30以下	42	→ 19	-23
	ALT	30以下	43	→ 19	-24
	γ-GTP	50以下	145	→ 39	-106
糖 代 謝	空腹時血糖	60~99	99	90	-9
	HbA1c	0~5.5	4.6	4.8	0.2
	インスリン抵抗性	10.0以下	7.4	7.6	0.2
	HOMA-R	0~1.9	1.8	1.7	-0.1



肝機能の数値が改善！

②3ヶ月で 3.9kg瘦せました 40代 男性 【会社員】



【3ヶ月間取り組んだこと】

- ・夕食後から寝るまでの間にスナック菓子やチョコを食べていたのを控えた。
- ・犬の散歩以外に自宅で30分程の体操や筋トレをプラスした。



検査項目		基準値	初回	3ヶ月後	結果
身体 の 大 き さ	体重		86.2 → 82.3		-3.9
	BMI	18.5~24.9	31.2 → 29.9		-1.3
	腹囲	85cm未満	105 → 103.5		-1.5
血 圧	収縮期血圧	100~129	129 → 124		-5
	拡張期血圧	60~84	86 → 75		-11
脂 質 代 謝	中性脂肪	30~149	133 → 51		-82
	HDL	40 ~	51 → 48		-3
	LDL	60~119	143 → 158		15
肝 機 能	AST	30以下	19 → 24		5
	ALT	30以下	40 → 43		3
	γ-GTP	50以下	16 → 14		-2
糖 代 謝	空腹時血糖	60~99	101 → 75		-26
	HbA1c	0~5.5	5.4 → 5.3		-0.1
	インスリン抵抗性	10.0以下	17.9 → 4.7		-13.2
	HOMA-R	0~1.9	4.5 → 0.9		-3.6



インスリン抵抗性・HOMA-R(血糖値を下げるインスリンホルモンの働き)が改善し、糖代謝が正常化!

特定保健指導を受けてメタボ解消!
健康長寿に!