

## メタボチェックをしましょう！！！！

1. 現在、タバコを習慣的に吸っている  
※これまで合計100本以上又は6か月以上吸っているかたのうち、この1か月間に毎日又は時々タバコを吸っているかた
2. 20歳のときから体重が10kg以上増加している
3. 1回30分以上の汗をかく軽い運動を週2日以上実施していない
4. 日常生活において歩行又は同等の身体活動が1日1時間以下
5. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が遅い
6. この1年間で体重の増減が3kg以上あった
7. よく噛まないで早食いする傾向がある
8. 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある
9. 夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ある
10. 朝食を抜くことが週3回以上ある
11. お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を週4回以上飲む
12. 飲酒日の1日あたりの飲酒量は、清酒1合(180ml)以上  
※ビールなら中瓶1本(約500ml)、焼酎35度(80ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)
13. 睡眠で休養が十分とれていない

## チェック結果！！！！

チェック数	危険度
0～4個	メタボ可能性10%
	メタボリックシンドロームの可能性は低いです。 これからも規則正しい生活を心がけてください。
5、6個	メタボ可能性40%
	今のところメタボリックシンドロームの可能性は低いです、 油断は禁物です。これからも規則正しい生活を心がけてください。
7、8個	メタボ可能性60%
	メタボリックシンドローム予備群の可能性が あります。 <b>健康診断</b> を受診してご自分の 血圧・血糖値・中性脂肪値を把握し、 改善に努めましょう
9個以上	メタボ可能性80%以上
	既にメタボリックシンドロームである 可能性が非常に高いです。 このまま放っておくのは大変危険 です。医師の指示のもと、適切な 処置を行ったほうが良いでしょう。

<ご利用にあたっての注意事項>

※メタボチェックの結果につきましては、医学的判断をするものではありません。

**※ご自身の健康維持のために、年に1回特定健康診査を受けましょう！！**