

# Stop! ざ・メタボ No.1 メタボ健診の結果は？

4月からスタートした新しい健康診断制度、いわゆる「メタボ健診」。  
医療費の増加と関係が深い生活習慣病にならないように、メタボリックシンドロームと言われる生活習慣病の予備軍を早い段階で発見し、早く治療や改善を行い、重症化・重病化を予防し医療費の削減につなげたいという制度です。  
言葉だけはよく耳にする「メタボ」ですが、単なるダイエットとは違います。

メタボリックシンドロームを放置しておくと、**動脈硬化が年齢相応より早く進み、さらには心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気に進む可能性が高くなります。**

**腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上の方は要注意！**

まずは、**バランスのよい食生活と規則正しい食習慣を心がけましょう。**

