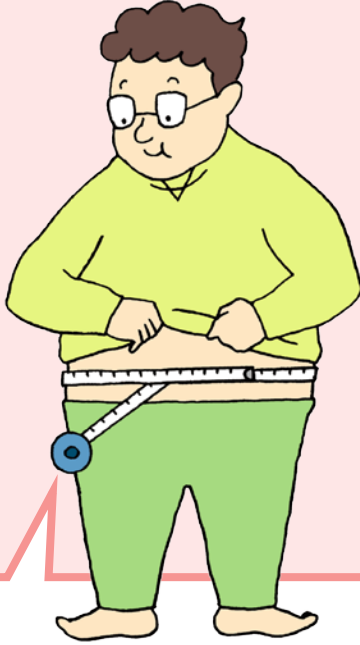


# あなたはメタボリックシンドローム？



ウエストサイズ

男性  
**85cm** 以上  
女性  
**90cm** 以上

「**血圧や血糖値などが高め、お腹も出てきた**」という人は、メタボリックシンドロームの可能性が  
あります。まずはウエストサイズを測って、下記の検査数値を照らし合わせてみましょう。

+

さらに

**脂質**

中性脂肪値  
150mg/dL 以上

かつ  
または

HDL (善玉)  
コレステロール値  
40mg/dL 未満

**血圧**

収縮期 (最高) 血圧  
130mmHg 以上

かつ  
または

拡張期 (最低) 血圧  
85mmHg 以上

**血糖**

空腹時血糖値 110mg/dL 以上

☑が2つ以上あればメタボリックシンドロームと診断されます。