

メタボ対策に関する意識と行動

～メタボ対策に **積極的な人** と **非積極的な人** を比較して～

調査背景

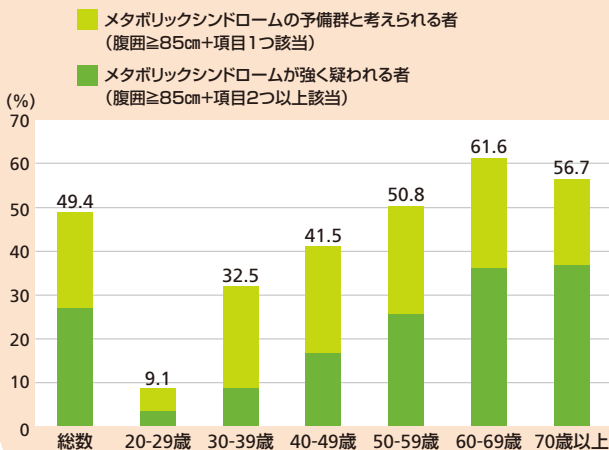
最近日常会話で、『メタボ』という言葉をよく耳にするようになりました。『メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群、通称：メタボ）』は、肥満に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常といった、心疾患、脳血管疾患等を引き起こす危険因子を複数持った状態のことを指します。現在、メタボリックシンドロームの人の割合は予備軍も含めると男女共に40歳以上で高く、男性では2人に1人に達しています（図1）。心疾患、脳血管疾患は、死亡原因の上位であり、これらの病気を引き起こすリスクをできるだけ未然に防ごうと、2008年4月から特定健康診査・保健指導がスタートしました。



心疾患、脳血管疾患のリスクを低減するには、『メタボ』にならないこと、『メタボ』になってもその状態を解消することが重要です。そこで、生活科学研究室では、BMI25以上の人を便宜的に「メタボ・メタボ予備群層」、25未満の人を「非メタボ・メタボ予備群層」と定義し※、両者の食・運動行動に差があるのか、メタボ対策に取り組むための促進・阻害要因は何かを探ることを目的として、30-60代男性を対象にアンケート調査を行いました。

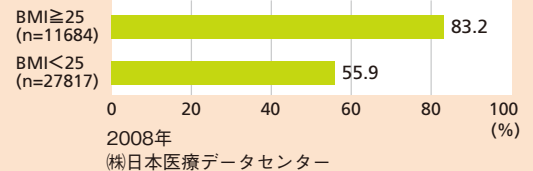
※BMIとは肥満度を表す指数であり、体重 (Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で算出されます。BMI25以上の人の約8割が血圧・血糖・血中脂質のいずれかのリスクを持っている（メタボ予備群・メタボ）といわれています。（図2）

図1 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況（男性、20歳以上）



平成19年国民健康・栄養調査
厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室

図2 BMI区分別 血圧/血糖/血中脂質のいずれかのリスク保持率（男性、30-59歳）



目次

調査背景	1
メタボ層と非メタボ層の食・運動行動	2
メタボ対策に積極的に取り組むのはどんな人？	3
メタボ対策にどうしたら取り組むようになるの？	6
メタボ対策を続けるコツとやりがいは？	8
まとめ	8