

# トピックスのとびら



図書館には図書、雑誌、地域資料、新聞、インターネット  
といったたくさんの情報のとびらがあります。  
そのとびらを開いて、時事的な話題を複合的な視点から紹介します。

**No.30**  
**(2008. 4)**

## メタボ

2008年4月から、40～74歳の人を対象に特定健診・特定保健指導がスタートしました。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）、略して「メタボ健診」と呼んだ方がなじみがある方も多いと思います。生活習慣病予防への効果を期待されるこの健診では、男性は腹囲85cm以上、女性は90cm以上、またはBMI(体格指数=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が25以上で保健指導の対象となります。健診を受ける前に予め、メタボリック症候群について、知識を深めていただくための資料を集めました。



### 図書のとびら

書名	著者	出版者	出版年	請求記号
学校でできる心理学を取り入れた生活習慣病予防プログラム	山崎勝之	東山書房	2006	374.97-2
克服できるか生活習慣病 糖尿病から癌まで	田上幹樹	丸善	2003	493.18-29
生活習慣病を防ぐ 健康寿命をめざして	香川靖雄	岩波書店	2000	493.18-18
成人病の真実	近藤誠	文藝春秋	2002	493.18-27
ダイエットを医学する 人類は丸くなっている？	蒲原聖可	中央公論新社	2001	493.12-12
できる男の知的ダイエット 「献立力」があなたを救う！	荒牧麻子	旬報社	2000	493.12-10
どうして人類だけが太るの？ ダイエットは、人類の祖先に学ぶ	橋本浩明	日経BP社	2004	493.12-17
人はなぜ太るのか 肥満を科学する	岡田正彦	岩波書店	2006	493.12-20
フード・ポリティクス 肥満社会と食品産業	マリオン・ネスル	新曜社	2005	588.09-17
太りゆく人類 肥満遺伝子と過食社会	エレン・ラペル・シエル	早川書房	2003	493.12-15
メタボリック症候群 どう克服するのか	高野利也	岩波書店	2007	493.12-21
よい肥満わるい肥満 「脂肪細胞」がすべてのカギを握っていた	松澤佑次	サンマーク出版	2002	493.12-14



### 雑誌のとびら

記事名	雑誌名	巻号	請求記号
ushio情報box 決定版!メタボリックシンドローム撃退術 第1回～第4回	潮	587～590号[2008.1-4]	Z051-86
名医の最新治療/メタボリックシンドローム	週刊朝日	4871号(増大号)[2008.3.28]	Z051-47
「メタボ健診」開始前夜てんやわんや大騒動	サンデー毎日	4863号[2008.3.9]	Z051-111
特集/食と生活習慣病	日本医師会雑誌	136巻12号[2008.3]	Z490.5-1
美味しく食べてメタボをなおす 健康食2008	週刊朝日	4865号(増刊)[2008.2.25]	Z051-47
特集/新健診・保健指導の時代!—メタボリックシンドローム退治のために	食生活	1171号[2008.1]	Z498-110

メタボを引き起こす最近の生活実態—日本人の生活スタイルはこの30年で激変した!	地域保健[月刊]	39巻1号[2008.1]	Z498-119
記事名	雑誌名	巻号	請求記号
メタボ(85cm 血圧130)健診は有毒だ!!	読売ウイークリー	3110号[2007.12.30]	Z051-114
ウエスト健診に「疑問」続出「メタボ基準」を信じてはいけない!	サンデー毎日	4852号[2007.12.23]	Z051-111
メタボに踊らされるな!(上)(中)(下)	金曜日	676,679,684号[2007.10.26,11.16,12.21]	Z051-522
メタボリックシンドロームと特定健診の真実(ニッポンの医者・病院・診療所)	週刊東洋経済	6110号[2007.11.3]	Z330.5-2
「食」からの生活習慣改善でメタボリックシンドロームを予防する	日経ビジネス	特別版[2007.10.29]	Z330.5-59
特集 メタボ中高年を囲い込め 特定健診・指導にどう取り組む?	日経ヘルスケア	214号[2007.8]	Z498-514
生涯教育シリーズ(72)メタボリックシンドローム up to date	日本医師会雑誌	136号特別号[2007.6]	Z490.5-1



## 新聞のとびら

記事名	新聞名	掲載日	頁
メタボ健診:おなか見せたくないなら着衣OK 測定正確?	毎日新聞(朝)	08.3.2	p27
睡眠不足 メタボ呼ぶ 国内初の大規模調査 生活習慣病と関連	毎日新聞(朝)	08.3.13	p1
健診前にメタボ対策 こまめにエネルギー消費を 食事を減らして適度な運動	毎日新聞(朝)	08.1.26	p11
特定健診・保健指導…メタボ防いで 医療費を削減	読売新聞(夕)	08.3.13	p4
脱メタボ商機あり 糖質ゼロの酒、低カロリー鍋…	読売新聞(朝)	08.1.19	p12
「まずメタボ」がん検診後回し 予防の大切さ同じでも	読売新聞(朝)	07.11.19	p3
脱メタボ(上)(下)	朝日新聞(朝)	08.3.26,27	
NECビッグロブ、携帯でメタボ対策、カロリー記録無料	日経流通新聞MJ	08.2.6	p7
「メタボ健診」追い風、管理栄養士の需要旺盛に 派遣料高止まり、求人数倍増も	日経産業新聞	08.3.14	p23
メタボ対策、男女で差—欲しい商品サービス、産地研調べ	日経産業新聞	08.3.7	p5
健康診断、上手に受けよう—運動や睡眠、数値に影響	日経プラスワン	08.3.22	p18
健診は「社員への投資」企業に「健康会計」—経産省・厚労省、導入へ	日本経済新聞(夕)	08.2.5	p1
爪でメタボ体質判定、女子栄養大の研究活用—PSS	日本経済新聞(朝)	08.3.19	p17
メタボ健診「知らない」6割—医療費抑制確たる根拠なく	日本経済新聞(朝)	08.3.10	p15
飽きずに続ける、脱「メタボ」—支援サイトうまく活用	日本経済新聞(夕)	08.3.6	p5
低い受診率、天は氣にかけて 妻も健診に行こう—目見促しメタボも防止	日本経済新聞(夕)	08.2.29	p15
活動量計 メタボ対策に新兵器 日常生活の運動量測定	産経新聞	08.3.7	p24
【健康らひふ】メタボリックシンドローム “ながら運動”でメタボ退治	産経新聞	08.3.11	p28
『メタボ健診』4月スタート またも太る公共事業	東京新聞(朝)	08.2.2	p26,27
健康管理にネット活用 競って、続けて…医師が診断も	東京新聞(朝)	08.3.17	p5
【健康】特定健診保健指導(1)~(4)	東京新聞(朝)	08.2.1,8,15,22	



## 地域のとびら (県内の新聞記事)

記事名	新聞名	掲載日	頁
男性3人に1人「メタボが気になる…」07年度・神奈川区調査 6年健診受けず2割 女性	神奈川新聞	08.1.23	p20
「メタボ」10%減を 独自含め20指標設定 県の食育推進計画素案 HPなどで意見	神奈川新聞	08.2.6	p18
火災原因はメタボ!? 「油少なめ」揚げ物調理変化 「健康によい」が 低温発火も 小田原市消防本部が警鐘	神奈川新聞	08.1.11	p23



## インターネットのとびら

メタボリックシンドロームを予防しよう  
<http://www.mhiw.go.jp/bunya/kenkou/metabo02/index.html>

厚生労働省のメタボリックシンドローム対策サイト。「基礎知識編」「予防・改善編」「健診・保健指導編」「参考資料編」に別れ、分かりやすく説明されています。生活習慣チェックシートもあります。

メタボリックシンドローム・ネット  
<http://www.metabolic-syndrome.net/>

フジサンケイグループが主催するメタボリックシンドローム撲滅委員会によるサイト。生活習慣改善に役立つ100カ条や最新ニュースなど。

---

知っ得？納得!!メタボリックシンドローム  
<http://metabolic.jp/index.htm>

科研製薬株式会社のサイト。測定値を基に質問に答えることで判定ができる「メタボリック・シンドローム・チェック」があります。

---