

介護福祉士 受験対策(実技)講座

2月20日から24日まで
介護技術の「基本原則」を見直して、
実技試験の準備をしました！



昨年 さわやか愛知講座受講生の
合格率は82% (全国平均 50.4%)
さて今年は？
皆さん、頑張ってくださいね!

メタボリックシンドロームってなに？

見た目の問題だけでなく、生活習慣病の大きな原因となる肥満。
まずはBMI（体格指数）を調べてみましょう。

① あなたの肥満度は？

体重 ÷ 身長 ÷ 身長 = ←BMI



BMI の標準は22とされています。また BMI 25以上で合併症を
ともなう場合は、治療が必要な肥満症とされます。

BMI	判定
18.5 未満	低体重
18.5~25	普通体重
25~30	肥満度 1
30~35	肥満度 2
35~40	肥満度 3
40 以上	肥満度 4

(日本肥満学会による基準)

② 腹腔内脂肪蓄積は？

ウエストサイズ 男性 85cm以上 女性 90cm以上



<上記のウエストサイズの人で>

資質異常

中性脂肪値 150 mg/dl以上
HDL コレステロール値
40 mg/dl未満

血圧異常

収縮期血圧 130 mg/dl以上
拡張期血圧 85 mg/dl以上
いずれかまたは両方

糖代謝異常

空腹時血糖値 110 mg/dl以上



メタボリックシンドロームと診断

今日からでも遅くない。
食事の見直しと軽い運動を
始めましょう!