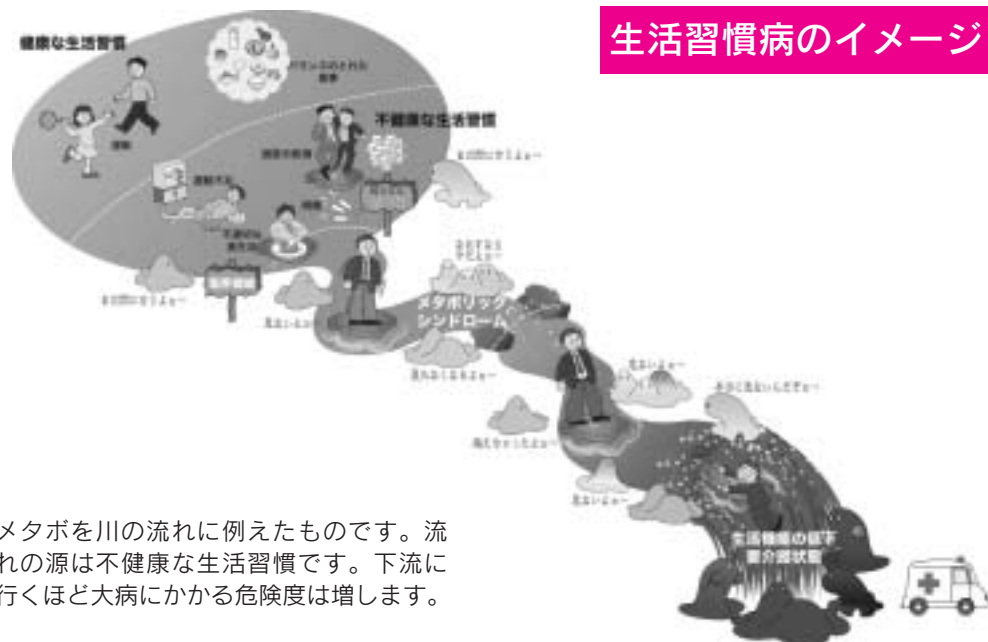


脱！メタボ体質

「メタボリックシンドローム（※以下メタボ）」という言葉がずいぶんと浸透してきました。メタボを放っておくと、糖尿病、脳血管疾患、心疾患といった病気を引き起こすといわれていますが、早めに対処することで改善や予防が可能です。では、その予防法のポイントをみていきましょう。

生活習慣病のイメージ



メタボを川の流に例えたものです。流れの源は不健康な生活習慣です。下流に行くほど大病にかかる危険度は増します。

まず敵を知ろう メタボって怖いよ！

がん、心臓病、脳卒中が日本人の死亡原因のワースト3であることをご存じでしょうか。この内の2つ「心臓病」と「脳卒中」は、動脈硬化が大きな原因です。その動脈硬化を進行させるのがメタボといわれています。

メタボは、おなかの内臓のまわりに脂肪がつく内臓脂肪型肥満と、高血糖、高血圧、脂質異常といった生活習慣病の危険因子を2つ以上持っていることで判定されます。

ではどうすればメタボにならないのでしょうか？

脱メタボ作戦 その1「運動」

運動は、内臓脂肪を減らす効果的な方法のひとつです。

3つの組合せが効果的 ☆有酸素運動

代表格はウォーキング。ジョギングに、通勤に、自然の中でと、いろんな目的と組合せて楽しんで歩いてください。誰でも無理なく始められます。



▲適度な運動のひとつ
ビューティーヨガ教室の様様



☆筋力トレーニング

スクワットや腕立て伏せが一般的。筋力トレーニングというと、汗だくになって重いものを持ち上げるイメージがあるかもしれませんが、時間をかけずに気軽に楽しめるものでOKです。まずは1日10分を目標に。

☆ストレッチング

筋肉や腱を伸ばす柔軟体操です。硬くなった筋肉をほぐし、血液循環をよくし、リラックス効果も期待できます。場所や時間を問わないので誰でも気軽にできる運動です。

他にも、本格的な運動だけでなく、家事やテレビをみながらの足あげ運動や、エスカレーターでなく、階段を使うなど日常生活の何気ない動きも運動です。無理せず気軽に続けられる運動を習慣にしましょう。

脱メタボ作戦 その2「食改善」

食べ過ぎや欠食などの生活の乱れが、内臓脂肪をためる原因になります。これを防ぐためには、食生活の改善が欠かせません。バランスのとれた適切な量の食事を心掛けるとともに、食事をする時間や食べ方にも注意し、1日3食規則正しく食べましょう。

・「主食＋副菜＋主菜＋汁物」を意識したメニュー（いわゆる定食メニュー）をとる

これは、外食選びのポイントにもなります。

・いつもより5回多くかむ
・揚げる、炒めるより、油を使わず、焼く、蒸す、茹でる

・買う前に袋に書かれているカロリーをチェック！
といった食べ方や買い物の工夫も食改善のポイントです。

脱メタボ作戦 その3「長く続けよう」

☆仲間と共に
脱メタボ作戦は、1人でするのではなく、家族や友人などやる気を高めあえる仲間と一緒に、楽しく取り組むことが成功のヒケツです。また、行き詰った時には、保健師や栄養士のアドバイスを受けることもよいでしょう。

☆頑張る自分に「褒美」

目標を達成した時には、「エステ」「ウエアの新調」など自分にご褒美をあげましょう。また、目標をたてる時には、できるだけ小さな（できそうな）目標にすることも成功のヒケツです。

☆「できなかつた」自分を否定しない

人間ですもの、できない時もあります。もし、食べすぎたら、2～3日のうち

脱メタボ作戦 その4「禁煙」

実は、タバコは、血圧を上げ、悪玉コレステロールを増やすため、メタボの原因のひとつなのです。あなたもこの機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？

そして最後に 「健診会場へGO！」

健診の目的は、早い段階でメタボを見つけ、生活習慣病の発症を未然に防ぐことです。自分は大丈夫と思っていませんか？もしかして自覚症状が出ていないだけでも健診は、健康のパロメーターです。さあ、家族や仲間を誘って、健診会場へGO！



健診やります！あなたもこの機会にメタボチェックを！！

- 【対象者】①今年度30～39歳の市民
②今年度40～74歳の長浜市国保加入者
※ただし、今年度すでに〇次健診、国保の助成を受けて人間ドックを受けた人は対象とはなりません。
- 【持ち物】特定健診受診券（40歳以上）
保険証
- 【受付時間】午前： 9時15分～11時まで
午後： 13時30分～15時まで

※がん検診も同時実施しています。（要予約）

と き		と ころ
10月 3日(日)	午前	保健センター虎姫分室
10月 7日(木)	午前	山本山運動広場体育館
10月 8日(金)	午前・午後	保健センター虎姫分室
10月13日(水)	午前	保健センターびわ分室
10月15日(金)	午前	山本山運動広場体育館
10月17日(日)	午前	保健センターびわ分室
10月19日(火)	午前	保健センター浅井分室
10月22日(金)	午前	長浜サンパレス
10月28日(木)	午前	六角館
10月31日(日)	午前	保健センター浅井分室
11月 2日(火)	午前	長浜市保健センター
11月 5日(金)	午前	長浜市保健センター
11月13日(土)	午前	長浜市保健センター