



メタボ返上のポイントは、「食生活」と「運動」!

病気にかかる前にメタボを改善するポイントは、生活習慣を見直すことです。内臓脂肪を減らすために、**[摂取するエネルギー] < [消費するエネルギー]**とすることが基本です。自分に合った運動への取り組みや食事の摂り方など、いまからはじめていきましょう。

食生活

- ✓ 1日3食規則正しく、バランスよく食べる
- ✓ よく噛んで、ゆっくり食べる
- ✓ 野菜から先に食べて、食べ過ぎを防ぐ
- ✓ 間食や甘いものを控える
- ✓ アルコールは適量にする
- ✓ 就寝2時間前までに、飲食を済ませる

運動

- ✓ 自分に合った簡単にできる運動を見つける
- ✓ 隙間時間を使ってストレッチなどの運動を習慣づける
- ✓ ウォーキングやランニング、水泳などの有酸素運動を取り入れ、脂肪を燃焼させる
- ✓ 筋力トレーニングで基礎代謝を上げる

減量やデータの改善に成功した人に共通して言えることは、「見える化・楽しみ・応援」



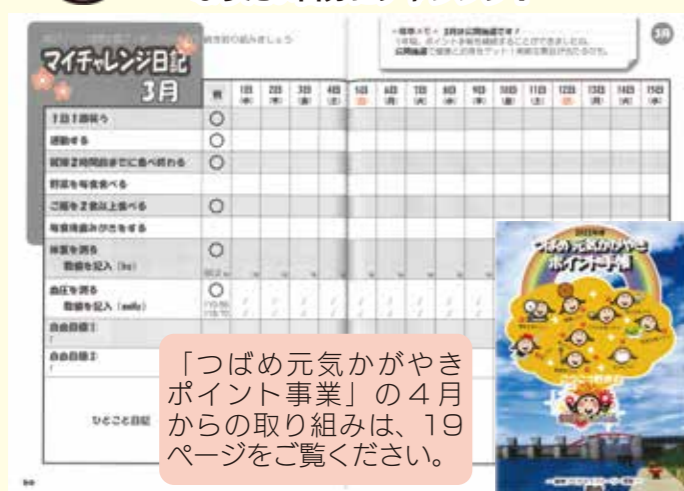
保健センター
保健師 今泉 朝子

「見える化」は体重や血圧、食事内容を記録し、現状と変化を見えるようにしていくことです。変化の分析も面白いですし、「記録しているだけで自然と気をつけるようになる」という声も聞きます。今は便利なアプリなどで楽しみながら実践もできますね。そう! この「自然に」とか「楽しむ」

がとてもミソなんです!!! 我慢や大変さが大きく、現状とかけ離れている目標だと継続も難しくなります。

できることから始めて、「自然に」習慣化され、そこに「楽しみ」がプラスされれば最強です! 家族からの応援やポイント付加などは、その人にとっての支えとなり、喜びになります。保健センターもその人に合った健康設計をともに考え、自分らしい満足できる人生を歩むお手伝いをします!

あなたは何個「O」がつくかな?
食事、運動、自由目標
なりたい自分にチャレンジ!



「つばめ元気がやきポイント事業」の4月からの取り組みは、19ページをご覧ください。

「つばめ元気がやきポイント事業」を活用することで、自分の体の状態を把握することができます。自由目標も設定できるので、「おやつはおせんべい1枚まで」「朝の挨拶は元気よく!」など自分の目指す姿への道しるべに!

定期的に健診を受けて、健康を確認しよう!

健康診断は自分の生活と向き合うチャンスです! 結果によっては、医療機関の受診や専門家の指導、相談を活用しましょう。

働きざかり世代のこころの健康づくり
~あなたの眠り・会話・つながりはどうですか?~

こころの健康づくりに必要なことはたくさんありますが、特に大切な3つの要素、ス(睡眠)ワ(話・輪)、ロー(老若男女、つながろー)「燕市こころの健康スワロー運動」を推進しています。「眠り」のチェックをしてみませんか。



▲詳しくはこちら

●問合せ 保健センター ☎0256・93・5461

特集 いまからはじめる

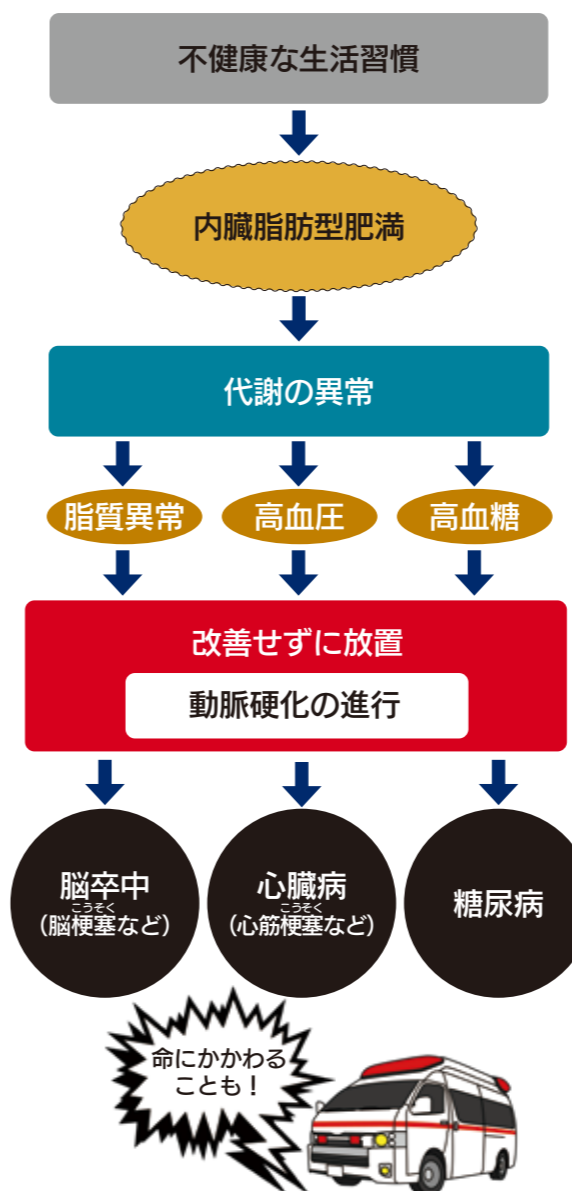
「健康生活」のススメ

春は新しいことをはじめるチャンス!

自身の健康管理はできていますか? 「正月太り」や「コロナ太り」を引きずっているという人もいるのでは。今一度、体の状態をチェックして、食生活を見直したり、運動を習慣づけたり、「健康生活」をはじめてみませんか。

メタボを改善
しないといけない?
どうなるの?

不健康な生活習慣を送り続けると、体は悲鳴を上げます。肥満、脂質異常、高血圧、高血糖の異常が軽度であっても、これらの生活習慣病が合併した状態になると動脈硬化を進行させると言われています。この動脈硬化が進むと、脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわる病気のリスクが高まります。



自分の体を
調べよう!

まずは、メタボ(メタボリックシンドローム症候群)かどうか、自分自身の体をチェックしてみましょう。下の「メタボの診断基準」のとおり、おへそ周りを測ります。ウエストが基準値を超えた場合は、次のチェック項目に進んでください。チェック①~③の数値と、健康診断の結果などと照らし合わせて、確認してください。

●メタボの診断基準●

基本項目 内臓脂肪の蓄積

ウエスト周囲径(おへそ周り)を測ります。

男性	女性
85cm以上	90cm以上

「基本項目」に当てはまった人は下へ進む!

判定 次のチェック項目に2つ以上当てはまると「メタボ」(1つに当てはまると予備群)と診断。

チェック① 脂質異常

中性脂肪	または、	HDLコレステロール
150mg/dl以上		40mg/dl未満

チェック② 高血圧

収縮期(最高)血圧	または、	拡張期(最低)血圧
130mmHg以上		85mmHg以上

チェック③ 高血糖

空腹時血糖
110mg/dl以上

※薬を飲んでいたり、治療を受けていたりして数値が下がっていても、メタボに該当する場合があります。