

～2007年を健康でいきいき暮らしていただくために～



これからの健康づくりの合言葉は...

「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ!」

肥満(リンゴ型のポッコリお腹)は要注意!

最近話題の「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」ってご存知ですか? 「内臓脂肪型肥満」がある上に「高脂血症」「高血糖」「高血圧」のうち2つ以上該当している状態をメタボリックシンドロームといいます。「血圧がちょっと高め、血糖値がちょっと高めぐらいで心配ない」との油断は禁物です。これらの危険因子が重なることで動脈硬化が急激に悪化し、心筋梗塞や脳卒中などの危険性が高まります。今一度生活習慣を見直して、健康習慣を身につけましょう。

内臓肥満

ウエスト周り
男性85cm以上
女性90cm以上

血糖値が
高め

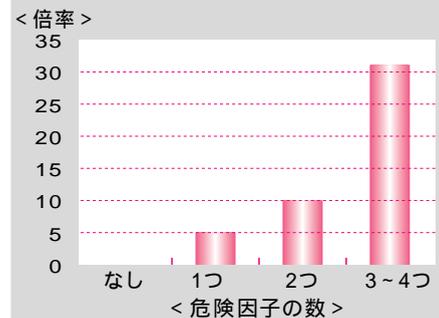
血圧が
高め

特に中高年の
男性がねらわれ
ています

中性脂肪が高め
またはHDLコレステロール
が低い



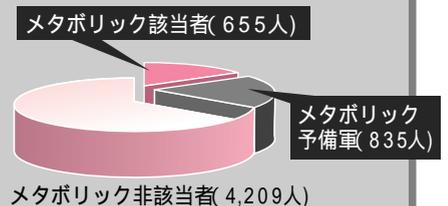
心臓病になる危険



加東市もメタボリックシンドロームの危険者が急増!

平成18年度基本健診受診者5,699人のうち、メタボリックシンドローム該当者が655人(11.5%)、予備軍が835人(14.7%)、合わせて26.2%なんと3.8人に1人がメタボリックシンドロームの危険がありました。
(男性:2.4人に1人。女性5.6人に1人)

H18加東市基本健診結果



★★★メタボリックシンドロームの予防は、「りんご型肥満」解消から!★★★

運動

- ・お正月、ごろ寝をせずに“レッツ・ウォーキング!”
- ・ウィンドーショッピングで歩数稼ぎ
- ・歯磨きしながら片足立ち
- ・テレビを見ながらスクワット
- ・車の移動を控えて自転車



食事

- ・お正月、お餅の食べすぎ要注意(小餅1個70g=ごはん1杯分!)
- ・お酒のつまみは野菜中心。飲んだあとにラーメンは食べない。
- ・1日3食規則正しく!
- ・野菜は1日に温野菜で片手5杯分食べましょう



禁煙

- ・ニコチンパッチ(禁煙補助剤)が保険適応になりました。禁煙したい方は、近くの医療機関もしくは保健センターへご相談ください!



保健センターは皆さんの健康づくりをやさしくサポートいたします。いつでも、お気軽にご相談ください。

問い合わせ

加東市健康課(東条庁舎) ☎ 47-1302