

いつまでも
元気で暮らしたい

みなさん健康診断を受けたら
そのままになってませんか？

健康診断は、ただ病気をみつけるだけではありません。自分の健康状態を認識し生活習慣を見直し、日常生活のなかでどんな点に注意すればよいのかがわかります。

受診された人に受診結果が返ってきますが、ただ健診を受診するだけでなく、この結果を今後の生活に活かすことが大切です。

医療機関への受診や、再検査の必要があるとなっていたら、そのままにせず早めに受診しましょう。

メタボリックシンドロームとは？

日本人の三大死因は、「がん」「心臓病」「脳卒中」です。

山武市でも同様に「がん」「心臓病」「脳卒中」の3大生活習慣病が大きな死亡原因となっています。

だいじょうぶ
あなたの
健康

最近メタボリックシンドロームという言葉をよく聞きます。

身体についている脂肪は、「皮下脂肪」と「内臓脂肪」に大きく2種類に分かれています。見た目おなかがぼつこり出た体型の人は、内臓脂肪型肥満の可能性が高いと考えられます。

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。動脈硬化を引き起こし「心臓病」や「脳卒中」といった命にかかわる病気の危険性が急激に高まり大変危険です。

あなたも「お腹がでてきた」「ちょっと中性脂肪値が高い」「ちょっと血糖値が高い」それを見逃すと大変なことになるかもしれません。

このお腹
注意信号

内臓脂肪型肥満とは？

内臓のまわりに脂肪がたまるタイプの肥満です。

上半身に多く脂肪がつくためリンゴ型肥満とも呼ばれています。中年以降の男性に多く見られますが、閉経後の女性にも見られます。

生活習慣を見直そう！
改善しよう！

メタボリックシンドロームとの基準に該当された方または、予備群となった方は、食生活の見直しや、日頃から身体を動かすなど生活習慣を見直すことで予防改善ができます。

早速実行！

1. 食生活の見直しをしましょう。
早食いせずよく咬んでゆっくり食べる。

調理の方法を変えてみる。
2. 運動習慣を徹底しましょう。

日頃から身体を動かす。ストレッチにならないように無理なく行う。

3. 禁煙をしましょう。



楽しみながら無理せず健康づくり

9月12日、さんぶの森公園から楽しい声が聞こえてきます。今年の3月に発足した「散参会」の皆さんです。

昨年のヘルスアップ教室に参加したのをきっかけに、「散参会」をつくり毎月1回健康のためにウォーキングや料理教室など計画し活動しています。

男女20名の方が加入。「会に入っている人のだんなさんや奥さん、友人、子どもさんたちも時々参加しているんですよ」「会費もないし、制約もないので参加していただける人々大歓迎です」と話してくれました。

健康のためにウォーキングを、中心に行っていますが、前回は野菜を中心とした料理教室を実施し、「夏野菜のラタトゥイユ」を皆さんで作りとてもおもしろかったとのこと。

参加者は、自分や家族の健康について気をつけていらつしゃいますが、ヘルスアップ教室から今日に至るまで、何か変わりましたかの質問に、「健康についてもっと気をつけるよ

うになった」「体重が軽く、ウエストが細くなった」「今年の健康診断にひつかからなかった」と。この会が待ちどおしいと話す方は、「カロリーを気にするようになったわ。カロリーが書いてある所を見て、高いと2回に分けて食べたりしているわ」と答えてくれました。また、「近場はなるべく歩いたり、自転車で行くようにしています」など笑顔で答えてくれました。皆さんが健康に気をつけていることがわかりました。

この会のいいところは、参加者が同じ目的を持ち、無理をせずみんな楽しんでながら健康の維持をしていること。一人で歩くよりずっと楽しいことです。

そして、健康やその他の情報交換の場にもなっているようです。参加者全員が楽しく参加しており笑い声が絶えません。

参加者全員、この会の活動が待ちどおしいと言い、いつまでも健康で元気に暮らせるようこれからも続けていきたいと話します。



さんぶの森公園内をウォーキング

さん さん かい 散 参 会 私たちの健康法

ヘルスアップ教室／無料ダイエットサポート／参加者募集

メタボリックシンドローム予防の知識や、健康に過ごすためのポイントを紹介します。

対象者 すべてに該当する方

- ・40歳～64歳までの市民の方
- ・医師から運動制限を受けていない方
- ・標準体重よりも現在の体重が多い方
- ・全教室に参加できる方

日時

10月18日(金) 午前9時半～11時半
11月7日(木) 正午～午後3時
11月22日(金) 午前9時半～11時半
12月17日(火) 午前9時半～11時半
1月28日(火) 午前9時半～11時半

内容

- ・美しく効果的なウォーキング方法、ストレッチや簡単なヨガ。
- ・ヘルシー弁当の試食(弁当の実費は自己負担です)
- ・生活習慣の見直し など

場所 松尾IT保健福祉センター

申込締切 10月11日(金)(先着順)

申・問 健康支援課成人保健係

☎(80)1171