

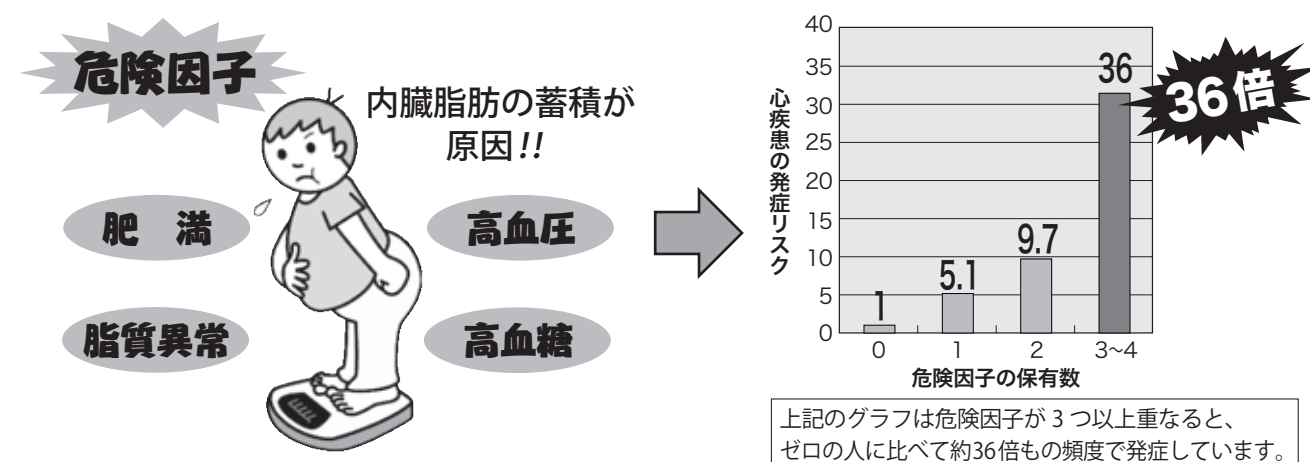
2月1日～7日は「生活習慣病予防週間」です!

生活習慣病とは、毎日のよくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気の総称ですが、自分自身の生活習慣を見直すことで十分に予防できます。

また、生活習慣病の発症に関係して、特に問題となっているのが「**メタボリックシンドローム**（内臓脂肪症候群）」です。肥満・高血圧・高血糖・脂質異常（高脂血症）が複数重なった状態をメタボリックシンドロームといい、心臓病や脳卒中など命に関わる危険な病気を起こす原因となります。

1. メタボリックシンドロームはなぜ怖い?

危険因子の数が増えるほど、動脈硬化を進め、狭心症や心筋梗塞にかかるリスクが高くなります。



- また、喫煙習慣がある方は、心疾患が発症する危険性はさらに高まります。
- 少し高めの中に、対処すれば間に合います! 今すぐ、生活習慣について見直してみましょう

2. 健診結果でチェックしてみよう!



3. メタボリックシンドロームを予防・改善するには?

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ!

メタボリックシンドロームは生活習慣と密接な関係があります。生活習慣を少し見直すことで、メタボリックシンドロームを予防または改善することができます。あなたなら、なにからはじめますか?

自分にあった生活活動・運動習慣を!

- 体調に合わせてマイペースに、楽しく長続きする工夫を。
- 家事や育児、通勤など、日常的に体を動かすことも運動のひとつです。
- 毎日の生活の中で、積極的に身体を動かしましょう!
- 運動の前には、柔軟体操をしてケガを防止しましょう。

〈100kcalの目安〉(体重80kgの人の場合)

- 自転車.....18分
- 洗車.....24分
- エアロビクス.....12分
- 草むしり.....16分
- 速歩.....18分
- ジョギング.....10分
- 普通歩行.....24分
- 風呂掃除.....19分
- ゴルフ(カートを使って).....20分
- 水泳(クロールゆっくり).....9分

食生活を見直そう!

＜食べすぎ解消策の紹介＞

できそうなものに、チェックしてみよう!

- ☐ 朝食をたっぷり、夕食は軽めに
- ☐ 深夜の飲食を減らす
- ☐ 夕食を就寝の2～3時間前に済ませる
- ☐ 空腹時に買い物はしない
- ☐ 外食や出前では食べる分だけ注文にする
- ☐ 一口ごとに20回かむ
- ☐ 野菜などかみごたえのあるものを先に食べる
- ☐ 目に届くところに食べ物を置かない
- ☐ 満腹になるまで食べない
- ☐ お酒はほどほどに。休肝日を週2回



自分や家族のために・・・いますぐ禁煙を!

喫煙は、がんやメタボリックシンドローム、家族の肺炎・気管支炎を進行させる大きな要因です。無理なく禁煙するために

- 専門の医療機関に相談を。
ニコチンパッチなど処方を受ける事で、無理なく禁煙に取り組めます。
保健福祉グループに問い合わせください。
- さよならニコチンクリニック(予約制)
第2・4木曜日 午前9:30～10:00
衣浦東部保健所 電話 21-4778
- インターネットで「禁煙マラソン」にチャレンジしてみませんか?
<http://kinen-marathon.jp/>



健診は必ず受ける!

年に一度は必ず健診を! 健診結果を生活習慣の見直しに役立てましょう。

健康づくり推進委員の活動発表会のお知らせ!

- 2月7日(土)にいきいき広場のホールで健康づくり推進委員の発表会を行います。
- 今年度は「生活習慣病予防」をテーマに上げ、1年間活動をしてきました。ひとりでも多くの市民のみなさんに健康づくりを知っていただきたいと思います。ためになる健康情報が満載ですので、お友達をお誘いのうえご来場をお待ちしています。
- 日時 2月7日(土) 午後1時30分～(受付午後1時～) 場所 いきいき広場ホール
- 主催 高浜市健康づくり運営委員会

【問合せ先】 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871