

けんこうだより



【令和5年9月号】
健康長寿課 成人保健係
TEL 0277-46-1111 (内線 268)

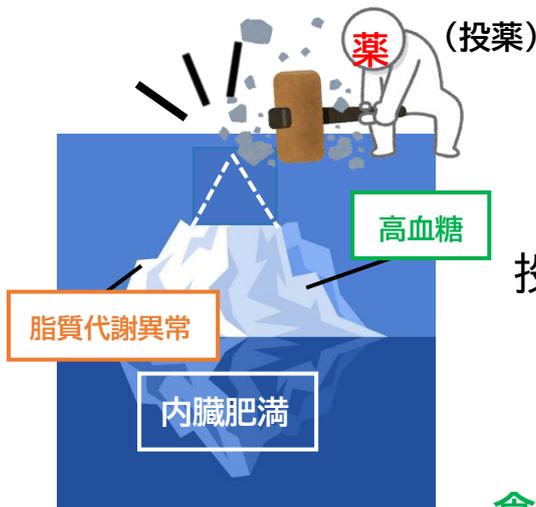
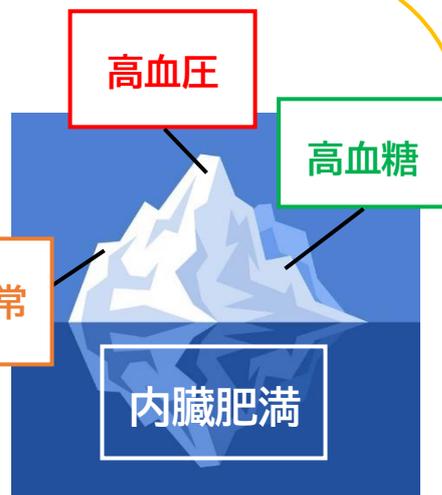
秋と言えば、読書の秋？運動の秋？それとも食欲の秋？どのような秋を過ごすにも、日々を充実させるために健康には気を付けたいですね。今回は、食事や運動に関わるお話です。ぜひご活用ください♪

今月のテーマ

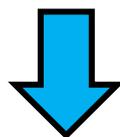
「メタボ予防」

メタボリックシンドロームって何??

メタボとは、内臓肥満に**高血圧・高血糖・脂質代謝異常**が組み合わさることにより、**心臓病**や**脳卒中**などになりやすい病態を指します。



投薬だけでは、水面に出た氷山のひとつを削るだけ。



食生活の改善や**運動習慣**を徹底して、



氷山全体を縮小することが必要です！



気をつけて！

心臓病は死因第2位！
脳卒中は第4位！

メタボを放置すると**命に関わる疾病**につながります。

重要なのは、『**1に運動！2に食事！しっかり禁煙！最後にクスリ**』です！

食生活どうですか??



朝食を食べよう! 朝食を抜くと脂肪をためやすい体になります。



夕食の食べ過ぎはNG! 夜はエネルギーが消費されにくく、余分なエネルギーは体脂肪として蓄積されます。



早食いは血糖値が急激に上がるため、糖尿病のリスクを高めます。

生活習慣を見直してできることから始めましょう!

目指せ!

3か月で-2cm・-2kg!

※健康的に体重を減らすための目安

例)



(どら焼き 259kcal)

4分の1減らす
-約60kcal



早歩き 20分
-約100kcal



- 約160kcal

食事量を減らして運動量を増やす!

◎1日160kcal減で、
3か月後は腹囲-2cm、体重-2kg!

わたらせ健診を
ぜひ受けてくださいね♪



\\ご不明な点ございましたらご連絡ください/
(☎健康長寿課 46-1111 内線268)