



メタボ予防の生活習慣

職場や人間ドックなどで、特定健診(メタボ健診)を受けましたか？

40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドロームが強く疑われるか予備群と考えられています。

次の健診の結果が良くなるように、今日から生活習慣を見直してみましょう。

あなたの生活習慣をチェックしよう！ まずは、自分の生活を振り返ってみてください。

20歳のときの体重から10kg以上増加している。

1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない。

日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない。

同世代の同性と比較して歩く速度が遅い。

この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。

早食い・ドカ食いながら食が多い。

就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。

夜食や間食が多い。

朝食を抜くことが多い。

ほぼ毎日アルコール飲料を飲む。

現在、たばこを習慣的に吸っている。(これまで合計100本以上、または6か月以上吸っており最近1か月間も毎日、またはときどき吸っている)

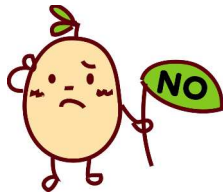
睡眠で休養が得られていない。

はい」と答えた項目が多いほど、メタボリックシンドロームになりやすい生活習慣を送っています。



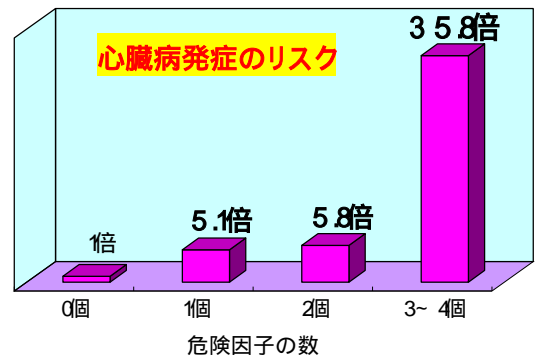
危険因子の数と心臓病の関係

危険因子のひとつひとつは軽度でも、3～4つ重なると、心臓病のリスクが跳ね上がります。



危険因子とは...

- ・肥満
- ・高血糖
- ・高血圧
- ・脂質異常



運動で改善

日常生活の中で、ちょっと意識して運動を取り入れてみましょう。

積極的に階段を利用。

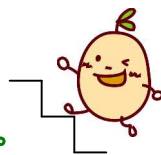
わざと遠い駐車場にとめる。

仕事の合間に首・肩・手足のストレッチ。

電車内で座らない。

コピーをとりながら、かかとの上げ下げ運動。

歩くときは、歩幅を広く、早足で。



食事で改善

どうしても食べ過ぎてしまう！そんな人は、食事のコツを覚えておいてください。

早食いながら食いをしない。

汁ものから食べる。

就寝前2～3時間に食べない。

お菓子を食べるなら午前中に。

旬の野菜・魚を食べる。

外食時は、一品ものより定食を選ぶ。



* * その他お気軽にお問い合わせください。

岡崎市保健所 健康増進課 健康増進班 (TEL 23 - 6639) * *

保健所ホームページ <http://www.city.okazaki.aichi.jp/menu3394.html>