

生活習慣病を予防しよう



普段の生活の中で、「生活習慣病」という名前をよく耳にするようになりました。がん、脳卒中、心臓病の3つだけで、日本人の死亡原因の6割を占めています。

多くの生活習慣病の元凶として、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)の存在が明らかとなつたいま、危険サインを見逃さず、予防に心がけましょう。

生活習慣病とは・・・
生活習慣病とは、普段の生活習慣が原因となつて起こる病気の事です。

なかでも、脳卒中や心臓病などの循環器病は、「ある日突然」発作に見舞われ、そのまま亡くなつたり、一命をとりとめても障害が残つたりと、深刻な問題を抱えています。

▽予防のキは「運動・健診・食生活」

●運動をしましょう
少し長く続けられるウォーキング

ングのような有酸素運動が、特に効果的です。
「ややきつい」と思うペースで①いつもよりちょっと速いペース。
②ちょっと息がはずむが、笑顔が保てる。
③5分程度で汗ばんでくる。

●健康診断を受けましょう

定期健診は必ず受け、数値を確認し、前回までの数値と比べてみましょう。内臓脂肪型肥満になると次の項目で異常値を起しやすくなります。

●健康診断を受けましょう
確認し、前回までの数値と比べてみましょう。内臓脂肪型肥満になると次の項目で異常値を起しやすくなります。

●健康診断を受けましょう
確認し、前回までの数値と比べてみましょう。内臓脂肪型肥満になると次の項目で異常値を起しやすくなります。

尿病予備群の状態です。これらの項目に異常値が当てはまるとは、脳卒中、心臓病が発症します。



動脈硬化とは？

動脈の内側にコレステロールなどの沈着物がたまり、血液の流れが悪くなったり、血管の弾力性がなくなって硬くなった状態をいいます。動脈硬化が進むと、下記のような命に関わる大きな血管障害を引き起こします。

<p>血管がつまる 血管が狭くなったところに血栓(血のかたまり)がたまり、血流が止まる。脳でつまれば脳梗塞、心臓でつまれば心筋梗塞となる。</p>	<p>血管が狭まる 動脈の流れが悪くなり、十分な血液が送れなくなって細胞が壊死したり、血管が破れて出血したりして、狭心症や脳出血となる。</p>	<p>血管がコブ状になる 血管が硬くなったことで血圧に押されてコブのように膨らんだ状態となる。血管が破れやすく、たいへん危険な状態です。</p>
--	---	---

●食生活を見直しましょう

内臓脂肪を溜めないために、次の「食生活改善10か条」を守り、食生活を見直してみてもいいかがでしょうか？

- 食生活改善10か条**
- ① 1日3食、規則的に食べる
 - ② 腹8分目を守る
 - ③ 早食い、ながら食いを避ける
 - ④ よくかんで食べる
 - ⑤ 食物繊維の豊富なものから先に食べる
 - ⑥ 好きなものでも一人前、適量を守る
 - ⑦ 手の届きやすい場所に食べ物を置かない
 - ⑧ 食器を小ぶりのものにする
 - ⑨ 夕食は夜9時までには済ませる
 - ⑩ 洋食よりも和食を

▽市で実施している生活習慣病予防の事業

市では、生活習慣病を予防するため次のような事業を実施しています。

●個別健康教育

基本健診の結果、血圧・血糖・脂質・喫煙などの検査項目で、

生活習慣の改善が必要とされた方を対象に、保健師・栄養士が個別指導を実施しています。

●国保ヘルスアップ講座

今年度から国民健康保険被保険者で基本健診の結果、生活習慣の改善が必要な方を対象に、個別面接や集団での栄養・運動教室を実施しています。

●集団健康教室(日程)

- ・食事教室(冬期開催)
- ・貯蓄体操(週1回開催)
- ・リフレッシュ教室(月3回開催)
- ・医師講話(年3回開催)



問合先

健康推進課 電話 32・3000

あなたはメタボリックシンドロームではありませんか？



おへその高さで測った腹囲が以下の数値以上である。
・男性…85 cm
・女性…90 cm

はい

いいえ

次のうち2つ以上当てはまる項目がある

- 血圧** 収縮期(最大)血圧が130 mmHg以上
または 拡張期(最小)血圧が85 mmHg以上
- 脂質** 中性脂肪値が150 mg/dl以上
または HDLコレステロール値が40 mg/dl未満
- 血糖** 空腹時の血糖値が110 mg/dl以上

↓ いいえ

↓ はい

メタボリックシンドロームではありませんが、腹囲に注意し、BMIが22の適正体重を目指しましょう。

いまのところまだメタボリックシンドロームではありませんが、油断は禁物。BMIが25を超えている場合は減量しましょう。

あなたは**メタボリックシンドローム**です！
生活習慣を改善しましょう。

※BMI…体格指標を表すもので、肥満度が判定できます。

BMI計算法

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

判定表	やせ	18.5未満
	正常域	18.5～25.0
	肥満	25.0以上