



さわやかだより

健康福祉センターさわやか ☎76 - 4006

メタボリックシンドロームを 予防しよう!

メタボリックシンドロームは、お腹のまわりの内臓に脂肪が蓄積した『内臓脂肪型肥満』を共通の要因として、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のことをいいます。

内臓脂肪が過剰にたまっていくと、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を併発しやすくなり、しかも、これら生活習慣病は特有の自覚症状はなく、静かに血管を傷つけ動脈硬化を急速に進行させます。

日本では、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軍と考えられています。平成24年度の特定健診におけるメタボリックシンドローム該当者は北海道に比べ



ると低くなっていますが、予備軍の割合はやや多く、また、肥満の割合だけをみると2～3割の方が肥満であるという実態があります。

平成24年度特定健診におけるメタボリックシンドロームの割合

	該当者	予備軍
北海道	15.7%	10.8%
洞爺湖町	14.2%	11.1%

「シェイプアップくらぶ」開設

洞爺湖町では、平成17年度よりメタボリックシンドローム対策の一環として、冬期間に「シェイプアップくらぶ」を開設しています。

「シェイプアップくらぶ」は、特定健診の受診者で、『積極的支援』と『動機づけ支援』に該当された方を対象に、1月から約3カ月間、談話編・運動編・

栄養編からなる全8回の教室です。

平成25年度は13名の方が参加。運動編ではボールや椅子を使った運動や音楽に合わせたリズム運動で楽しく汗をかき、栄養編では、「おいしく、賢くカロリーセーブ」をテーマに食事や嗜好品の摂り方について学ぶことができました。参加された中には、減量に成功した方やお腹まわりが細くなったりと効果が表れた方も少なくありませんでした。

まずは、年に1度特定健診を受診し、自分がメタボリックシンドロームなのか確認してみることから始めませんか？洞爺湖町では、6月から特定健診が始まりますので、ぜひ受診しましょう。



予防・改善には

1に運動、2に食事!

メタボリックシンドロームは、食べすぎや運動不足など、悪い生活習慣の積み重ねが原因となつて起こります。そのため、生

活習慣の改善が重要となります。

運動

①日常生活の中で積極的にからだを動かす②意識して行えば家事も立派な運動に!③1日10000歩(約10分)多く歩く④歩くときは早足で、歩幅は少し広めに⑤近い距離は徒歩や自転車を利用する

食事

①1日3食、規則正しく食べる②よく噛んで食べ、腹八分目を心がける③お酒は、休肝日をつける④菓子や甘い物を控え、買い置きをしない⑤外食する場合は副菜のついた定食物を選ぶ

