

保健センター通信

すこやかだより

保健センター 電話(48)1111(内1520・1521)

メタボリックシンドロームとは？

「メタボ」という言葉をご存じですか。「メタボ」とは、正式には「メタボリックシンドローム」といい、「内臓脂肪症候群」とも呼ばれます。腹まわりに内臓脂肪が蓄積されることによって、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が重なっている状態のことをいいます。生活習慣病が重なることにより、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などの命にかかわる病気になる可能性が高くなります。



「メタボ」は、日頃の生活習慣を見直すことで予防ができます。以下の点に注意して生活してください。

①食事

- ▽欠食せず1日3食取る
- ▽味付けを薄めにする
- ▽腹八分目を心がける
- ▽間食や甘いものを控える
- ▽アルコールは適量にする
- ▽よくかんで、ゆっくり食べる
- ▽脂っぽい料理を控える など



食事を減らすときには、栄養が偏らないように、バランスに気を付けましょう。

②運動

- ▽ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動をする
 - ▽ちょっとした時間を生かしてストレッチなどの運動習慣を身に付ける
 - ▽筋力トレーニングで基礎代謝を上げる
 - ▽エレベーターを控えて階段を利用する など
- 日常生活の中で積極的に体を動かし、筋肉を鍛え、習慣にすることが、内臓脂肪を減らすことにつながります。

③その他

- ▽ストレスを解消する
- ▽禁煙をする など

ストレスや精神疲労は、メタボリックシンドロームの危険因子です。規則正しい生活、十分な睡眠、運動をし、上手に解消しましょう。また喫煙は、メタボリックシンドロームを悪化させます。まずは禁煙に取り組み、悪化を防ぎましょう。

内臓脂肪を減らすには、「食事のみ」や「運動のみ」ではなく、①～③をバランスよく実行することが有効です。無理はせず時間をかけて行ってください。



健康診査を受診しましょう

町では、特定健康診査、後期高齢者医療健康診査を実施しています。ご自身の体の状態を確認するため、1年に1回は健診を受けましょう。費用は無料です。詳細は4月下旬に対象者へ送付した受診案内、町ホームページまたは広報あぐい4月15日号をご覧ください。

個別健診を利用すると待ち時間が少ないよ。

調子が悪いところが早く見つかった方が早く治るし、医療費も少なく済むよ。

【集団健診】(予約不要)

■日時・会場(下表のとおり)

受付日時	男女別	対象地区	会場
8月16日(水)	午前9時30分～午前11時30分	男性	全地区 勤労福祉センター (エスペランス丸山)
	午後1時30分～午後3時30分	女性	
8月17日(木)	午前9時30分～午前11時30分	女性	
	午後1時30分～午後3時30分	男性	
8月29日(火)	午前9時30分～午前11時30分	男女	
	午後1時30分～午後3時30分		
10月11日(水)	午前9時30分～午前11時30分		
	午後1時30分～午後3時30分		

【個別健診】(医療機関によっては要予約)

■実施場所 町内の一部医療機関

■実施期限 10月13日(金) (予約が必要な医療機関での受診を希望する方は、早めに予約をしてください)

■問い合わせ先 住民福祉課医療年金係 電話(48)1111(内1116)

▲町ホームページ

