

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

「メタボ」について皆さんはご存じですか。

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。

おなかまわりに内臓脂肪が蓄積されることにより、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病がいくつか重なっている状態のことです。

生活習慣病が重なると、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あります。

日頃の生活習慣を見直し、予防しましょう。

以下の3つをバランスよく実行することが有効です。無理せず時間を掛けて行いましょう。

① 食事

- ・ 1日3食取る
- ・ 味付けは薄めにする
- ・ 腹八分目を心掛ける
- ・ 間食や甘いものを控える
- ・ アルコールは適量にする
- ・ よく噛んで、ゆっくり食べる
- ・ 脂っぽい料理は控える

食事はバランスよく食べましょう。

② 運動

- ・ ウォーキングなどの有酸素運動をする
- ・ 運動習慣をつける
- ・ 筋肉トレーニングで基礎代謝を上げる

階段を利用したり、日常生活の中で積極的に体を動かしたりすることが、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。



阿久比町のオアシス 文化の泉

■ 展示期間

8月2日(金)～29日(木)

※ 役場開庁時間のみご覧いただけます。

■ 展示場所

庁舎1階ロビーに展示します。

広報掲載作品と実際の展示作品が異なる場合がございます。

【初心者のための熱い
油彩似顔絵ゼミ作品展】



竹内慶子さん
「煌いて」



竹内明美さん
「ウォーキング中の私」



片川牧子さん
「ジャズピアニスト」

町内で活躍する皆さんの
力作を募集しています。

■ 応募方法

掲載を希望する作品などを中央公民館窓口までお持ちください。
(選考は社会教育課で行います)

■ 応募・問い合わせ先

社会教育課公民館係 電話(48)1111(内1501)

