

脱・メタボ宣言

今年度も健診を受けて元気に過ごしましょう。健診結果は生活習慣の通知表です。受けっぱなしではもったいない！！生活習慣を改善向上させるチャンスです。さあ！今日から始めましょう。今回は健診結果でメタボリックシンドロームおよび予備軍となったあなたへ、今日からできる生活習慣改善法についてお伝えします。



振り返ることが
健康への第1歩

二・正しく知るべし

～今さら聞けないメタボって？～
トリプル高値にご用心！！

内臓に過剰に脂肪が蓄積した状態に加え、**血圧**や**脂質**、空腹時の**血糖値**が**高値**であるなどの状態を伴います。メタボリックシンドロームは病気ではありませんが放置することで知らぬ間に「脳梗塞」「心筋梗塞」「動脈硬化」等の命に関わる疾患を引き起こす可能性があります。
これらは食生活や運動習慣、飲酒、喫煙等の生活習慣の影響が非常に大きく**生活習慣病**とされます。

三・生活習慣を是正せよ！！

～特定保健指導は利用しなきゃ損！～

生活習慣病のリスクが高いと判断されたあなた

特定保健指導 が受けられます

腹囲	追加リスク項目	
$\geq 85\text{cm}$ (男性) $\geq 90\text{cm}$ (女性)	①血圧 ②脂質 ③血糖値のうち、 1つでも右の項目に該当する人 (該当項目数、喫煙の有無により 支援内容が変わります。)	①血圧 収縮期 130mmHg以上 または 拡張期 85mmHg以上
または 上記以外で $\text{BMI} \geq 25$	※すでに医療機関で服薬治療を 受けている人は対象外	②脂質 中性脂肪 150mg/dl以上 または HDLコレステロール 40mg/dl 未満 ③空腹時血糖 100mg/dl以上 または HbA1c 5.6以上

保健師、管理栄養士などの専門家が面接を行いあなたのライフスタイルに合った目標と一緒に設定し行動できるように支援します。客観的に生活習慣を振り返る良い機会です。このチャンス逃すなんてもったいない！！

四・続けるべし

～続けられることが成功の秘訣～

毎食野菜を取り入れる

毎日体重計に乗る

毎朝ラジオ体操する

週1回は休肝日にする

20時以降のおやつはやめる

1駅分歩く

1口30回噛む



ここに挙げたのは1例です。どれもすぐに取り組めるものばかりですね。どんな時でもできることをひとつでも継続することが未来のあなたの健康につながります。