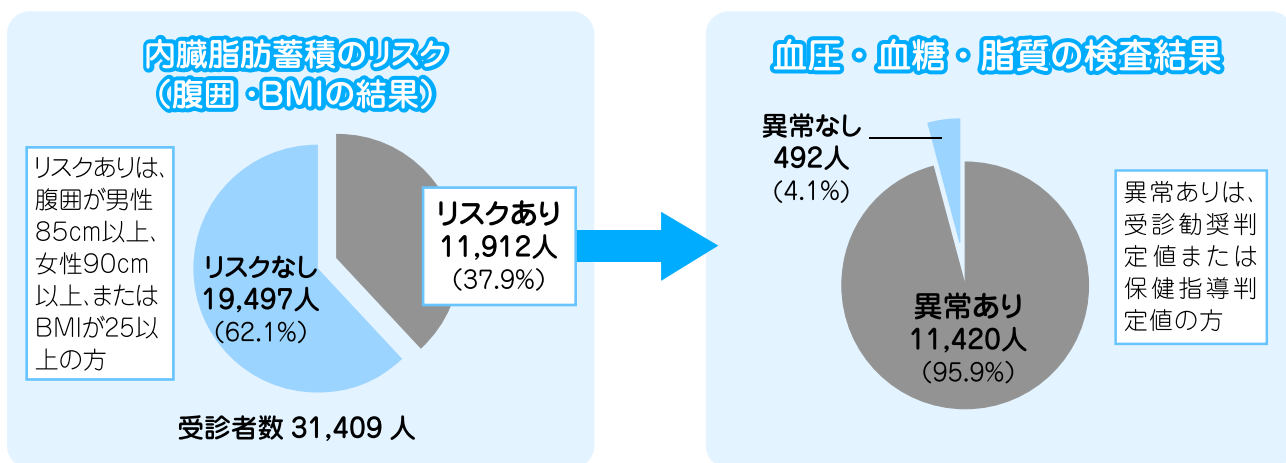


ぽっこりお腹や体重増加は生活習慣病の危険信号！ ～『+10』で内臓脂肪を減らそう！～



ぽっこりお腹をどうかしなくては・・・と思いながらも、「体の不調もないし、このくらい大丈夫・・・」と自分に甘くなっていませんか？
腹囲やBMI(肥満指数)が増えすぎると内臓脂肪の蓄積が疑われます。
今回は特定健康診査の結果と運動によるぽっこりお腹の解消法を紹介します。

一宮市の現状



平成25年度の一宮市国保特定健康診査受診者31,409人*のうち、内臓脂肪蓄積のリスクありの人は11,912人(37.9%)でした。

そのうち11,420人(95.9%)の人が血圧・血糖・脂質のうち1つ以上の項目で受診勧奨判定値または保健指導判定値でした。これは、メタボリックシンドロームまたはその予備群に該当します。

*年度中の資格喪失者、6か月以上入院している方、妊産婦、施設に入所または入居している方等を除いています。

ぽっこりお腹解消・生活習慣病予防のため

『+10』を目指して生活の中で
“ちょこっと”運動量を増やしましょう!



★『+10』(プラス・テン)って何?

今より10分多く体を動かすことで健康を増進する方法で、国の「健康づくりのための身体活動指針」において推奨されている取り組みです。普段から元気に体を動かすことでメタボリックシンドロームを予防改善し、生活習慣病のリスクを減らすことができます。

★どのように行えばいいの?

メタボリックシンドロームの予防、改善に効果のある運動は、歩くこと、次に筋力トレーニングです。ウォーキング10分、筋トレ10分から始めましょう。また生活活動の中で、そうじ10分、通勤や買い物での徒歩10分などを増やしてみましょう。10分歩けば1,000歩の歩数が増えますよ。

保健センターでは、いきいき健康づくり講座でウォーキングや運動の講座を開催しています。運動をひとりで始めるのが難しい方は、講座に参加してみたいですか？

いきいき健康づくり講座の日程は、広報号外「健康ひろば」にて毎回案内していますのでご覧ください。