

増えています!!

メタボリックシンドローム(3)

メタボリックシンドロームの予防は運動・食生活・禁煙・健診!!

1に運動(今より「体を動かすこと」を意識しましょう!)

運動は体力を養い、心肺機能や抵抗力を高めるだけでなく、内臓脂肪を減らすもっとも効果的な方法の1つです。

- ★有酸素運動 ⇒ 効果: 心肺機能の向上、体脂肪の燃焼効果
(例: 歩く、自転車、泳ぐ、水中ウォーキング、ジョギング、体操など)
- ★筋肉トレーニング ⇒ 効果: 基礎代謝の向上、太りにくい体
(例: スクワット、腕立て伏せ、腹筋など)
- ★ストレッチ ⇒ 効果: ケガや障害の予防、疲労回復とリラックス効果、老化予防
(例: 首、肩、腕、脚、腰、背中などの柔軟体操)
- ★家事・育児・通勤など日常の身体活動で意識して積極的に体を動かしましょう。
(例: エレベーターを使わず階段で、洗車や庭木の手入れ・布団を干すなど体を動かす家事を)

2に食事(食生活を見直してみましょう!)

生活習慣病予防の食生活のポイントは「栄養バランスのとれた食事」です。

- ★1日3食きちんと食べ、間食や夜食をとらない食生活を心がけましょう。
- ★食事は「主食+副菜+主菜+汁物など」セットで。
- ★腹八分目を心がけ、食べ過ぎない。
- ★ゆっくりよく噛んで食べる。
- ★お菓子や甘い物を控え、買い置きしない。
- ★外食する時は、単品メニューを避け、副菜のついた定食を選ぶ。
- ★お酒を飲む場合、つまみは野菜中心の低エネルギーのものを選ぶ。
- ★アルコールは適量で。⇒<適量の飲酒量>

◆食べ過ぎを防ぐ工夫◆

- ①「早食い・ドカ食い」をしない
- ②最初に野菜を食べ空腹感を解消
- ③よく噛む(1口に20回以上)
- ④食事時間は15~30分を目安に

ビール中ビン1本500ml、日本酒1合180ml、焼酎1合180ml、
ウイスキーダブル1杯60ml、ワイン2杯240ml

骨粗しょう症検診のお知らせ(北浦・麻生・玉造地区)

骨が弱くなったり、ちょっとしたことで骨折してしまう。このような症状が出る「骨粗しょう症」は高齢期の生活をおびやかす寝たきりの主な原因の一つとなる病気です。この機会に検診を受けて自分の骨の健康状態をチェックしましょう!

場 所	北浦保健センター	麻生保健センター	玉造保健センター
期 日	2月4日(月)	2月5日(火)	2月6日(水)
時 間	午前の部 9時30分~11時・午後の部 1時~2時30分		
料 金	500円(当日徴収します。)		
対 象 者	20歳~70歳の女性(平成20年3月31日現在)で20.25.30.35.....65.70歳の5歳節目の方 (昭和12年4月1日~昭和63年3月31日生まれ的女性)		
検査方法	超音波による骨密度測定(かかとに超音波を当てる検査なので、妊婦中の方でも受診できます)		
申込方法	受診希望の日を実施する保健センターへ1月15日(火)までに直接申し込んでください。 北浦保健センター ☎0291-34-6200 麻生保健センター ☎0299-72-1523 玉造保健センター ☎0299-55-3240		

献血のお知らせ

- 期 日 1月25日(金)
- 受付時間 午前 10:00~12:00 午後 13:00~16:00
- 場 所 ペイシア玉造店
- 【問合せ先】玉造保健センター☎0299-55-3240

