

8月は鯖江市生活習慣病予防月間です!

～ 知ろう 受けよう 特定健診 ～

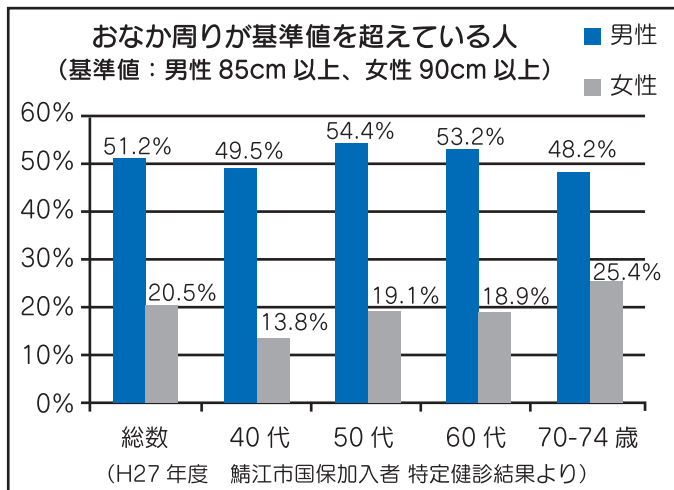
【問合先】健康課 ☎52-1138

年に一度の特定健診 あなたはもう受けましたか?

鯖江市民の死亡原因の約6割は生活習慣病で、その半分以上がメタボリックシンドローム(メタボ)関連疾患(心疾患、脳血管疾患、腎不全、糖尿病、肝疾患)です。

特定健診では、メタボをより早い段階で発見し、生活習慣の改善により生活習慣病の発症を未然に防ぐことができます。「やせている」「自覚症状がない」からといって油断は大敵です。体の中で、じわじわと伸び始めているメタボの芽を特定健診で断ちましょう。

生活習慣病 その根源は内臓脂肪にあり!!



鯖江市の男性の約2人に1人は、腹囲(おなか周り)の基準値を超えています!



腹囲が基準値を超える人は、生活習慣病の原因となる内臓脂肪が蓄積している状態です。内臓脂肪は増えすぎると、動脈硬化や循環器疾患を招き、生活習慣病の合併症や重症化につながります。

こんな厄介な内臓脂肪は、たまりやすい反面、燃えやすいという性質があるため、生活習慣の改善で撃退しやすい脂肪でもあります。早速、何か始めてみましょう!



撃退!! 内臓脂肪

内臓脂肪がたまる主な原因は、「食べ過ぎ」と「運動不足」です。

【食事で撃退! 内臓脂肪】

～食習慣を改善するヒント!～

- 揚げ物は週1回までにする
- ゆっくりよく噛んで食べる
- おやつ回数を減らす
- 腹八分目にする
- 朝食を食べる
- 食べたものをすべてをメモする
- お酒の休肝日をつくる

できそうなものに
チェック☑
してみましょう

【運動で撃退! 内臓脂肪】

～運動習慣を改善するヒント!～

- よい姿勢を意識する
- 散歩する(普通歩行)
⇒20分間で63kcal消費
- 週に〇回、ラジオ体操をする
⇒10分間で37kcal消費
- ストレッチングをする
⇒10分間で26kcal消費

※消費カロリーは体重60kgの場合

暑い夏こそ… 涼しく運動する工夫と賢く水分補給をして乗り切りましょう!

暑い日が続くと運動するのもおっくうになりますが、暑い夏こそ涼しく運動する工夫で乗り切りましょう!

★朝夕の涼しい時間帯を利用しましょう。

★夕食後に夕涼みついでにウォーキングを習慣化しましょう。

ウォーキングをして気持ち良い汗をかけば、冷房にあたりすぎて収縮していた血管が拡張し、夏バテ対策にもなります。汗をかいたら水分補給を忘れずに!ただし、ドリンク類の砂糖の量には注意が必要です。

注意

ドリンク類に含まれる砂糖の量【目安】

<p>スポーツドリンク(500ml) 糖度:4.6~11.2%</p> <p>砂糖の量 スティックシュガー 7.7本~18.7本分</p>	<p>缶コーヒー(190g) 糖度:1.6~7.4%</p> <p>砂糖の量 スティックシュガー 1本~4.7本分</p>
<p>炭酸飲料(500ml) 糖度:8.5~12.5%</p> <p>砂糖の量 スティックシュガー 14.2本~20.8本分</p>	<p>野菜・果物ジュース(200ml) 糖度:8.5~12.5%</p> <p>砂糖の量 スティックシュガー 5.7本~8.3本分</p>

スティックシュガー1本=3g

「ペットボトル症候群」を知っていますか?

「ペットボトル症候群」とは、清涼飲料水の飲み過ぎによってもたらされる、急性の糖尿病のこと。糖分の多いドリンクを飲み過ぎると血糖値が上昇します。そうなると、のどが渇くのでまたドリンクを……という悪循環に陥ります。常に血糖値が高い状態となり、「急性の糖尿病」にかかる危険性が増大します。スポーツドリンクは、熱中症対策にはなりますが、糖分が多く含まれていることも心得て、賢く利用しましょう。