

日常生活に取り込もう
「ちょこまか」「チリツモ」

ちょっとした工夫です。
できることから始めてみませんか？

空いた時間で
「ちょこまか」



出勤前に
軽い運動

出勤前に10分でも歩いたり、軽い体操をしたりする時間をつくる。

夕食後などに
体を動かす
習慣をつける

テレビを見ながらストレッチや軽い筋トレを習慣づける。



洗車や掃除で
積極的に体を
動かす

洗車や床磨き、家庭菜園の手入れなど。

家事で
「チリツモ」



洗濯物は
高い位置に

手を上げ、伸びをするストレッチになる。

洗いものを
しながら

足を肩幅より少し広く開き、踵をお尻に向け交互にけり上げると脚部の運動になる。



買い物は
歩いて

まとめ買いをやめ、買い出しを日課に。

※毎月1日号の「健康生活していますか？」コーナーで「生活習慣を見直すポイント」を紹介しています。そちらもぜひご覧ください。

見直してみてください！
“食べ方”

太りやすく、メタボリックシンドロームを招きやすい6つの食行動。心当たりがある人は、すぐにやめましょう。

- ① 早食いをしていますか？
 - ② ドカ食いをしていますか？
 - ③ つまみ食いをしていますか？
 - ④ だらだら食べをしていますか？
 - ⑤ テレビを見ながら、ながら食いをしていますか？
 - ⑥ 夕食が遅いか夜食をとる習慣がありませんか？
- 噛む回数を増やして、ゆっくり食べましょう！



ボロボロメタボ

生活習慣病にさよならなら

健康づくり
始めてみまじょう

今年から特定健診が始まりました。いわゆる「メタボリック症候群」を予防するための健診です。「腹囲が男性は85cm以上、女性は90cm以上で要注意」など、皆さんも「メタボ」についてだいたいご理解いただいているのではないのでしょうか。

健診を受ける前は体重が気になったり、血圧が気になったりするものですが、健診を受けたらそのままになっていませんか？

「また来年」ではなく、まずは今年の結果をよく見てください。そして数値が悪かったところが1つでもあれば、生活習慣そのものを見直すことが大切になってきます。

とはいえ、わかっているにもかかわらずできないのが実情です。「忙しくてついつい」と思う気持ちも大変よく解ります。でも、ちょっとした「体に良いこと」を毎日続けていくことがメタボリックシンドロームを予防する第一歩になるのです。ちょこまか動いて、「ちりも積もれば山となる」を実践しましょう。