

市民みなさんの声



- ・何しろみんなと一緒にすると気持ちがいい。
- ・（料理教室に参加していると）ただ作って食べるだけではなく、健康を考えるよい機会となっている。自分のためになる。
- ・クラブで料理した味つけは、家でも参考にしている。薄味を心がけている。
- ・男性だって健康を考えて料理を作ります。



私たち健康づくり実践しています

- ・（歩いたら）からだが軽くなるのを実感します。
- ・みんなと一緒に歩いているのが楽しいです。
- ・痛いと思ってよけい動かさないうから、ますます痛くなる。悪循環でしたね。
- ・やせる正しい方法を知らなかった。ちゃんと専門家に聞くと、今まで何をやってもしやなかったのが、少しずつ効果が出てきました。
- ・皆さんがいるから続けられると思います。とにかく続けることが大事。
- ・まずは勇気を持って第一歩を踏み出してください。

高島市では次のような取り組みをしています。ぜひご参加ください。

- *ヘルスアップ教室（積極的支援）、結果相談会（動機付け支援・情報提供）
- *パワーアップ教室
- *男性のための健康教室
- *糖尿病教室OB会 など

市が開催する以外でもお近くの運動教室や料理教室を活用してみてください。

さあ、あなたも食事や運動習慣を見直しましょう！

☎ 健康推進課 ☎(25)8110



健診とメタボ

あなたはメタボではありませんか？
私は相当のメタボです。
今日は、今年から始まった健診と、メタボリックシンドロームについて、保健師に尋ねてみます。



今年の4月から健診が変わったと聞いたのですが、どう変わったのですか？

これまでの健診は、病気の早期発見・早期治療を目的としたものでしたが、今年からは、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を図ることを目的と行われています。

メタボリックシンドロームに着目した健診に

メタボリックシンドロームって、いったい何なんですか？

メタボリックシンドロームとは、内臓に脂肪が蓄積するタイプの肥満、高血糖、高血圧、脂質異常という3つの要素が2つ以上重なった状態をいいます。この状態は、動脈硬化が急速に進み、脳梗塞や心筋梗塞などに襲われる危険性が高くなります。



内臓に脂肪が蓄積するタイプってどうやってみるの？

おへそ周りの大きさが見ます。男性85cm、女性90cmが基準になっています。



運動はどんなのがいいの？

効果的に脂肪を燃焼できる有酸素運動がいいでしょう。特にウォーキングは手軽に行える運動です。目安は1日1万歩で、少し息が弾むほどのペースがいいでしょう。



予防するにはどうすればいいの？

バランスの良い食事を心がけることと、定期的な運動をすることです。食事は、主食・主菜・副菜をバランスよく取りましょう。特に副菜となる野菜料理が不足しがちです。



医療制度の改革により、保健指導の実施が義務付けられました。この保健指導は、健診の結果をもとに自身の生活習慣を振り返り、自分自身で行動目標を立て取り組んでもらうこととなります。

なるほどよく分かりました。

私が皆さんに説明しても説得力はありませんが、次回お会いする時はすっきりとしたお腹を見せられるようにしたいです。

私は、まずお酒を減らし、肉から野菜に変更かな？

そうですね。高い目標も大切ですが、まずは無理なく継続して取り組める範囲から始め、徐々にレベルアップしていくといいですね。



※市のホームページの「高島みてねっと！」コーナーでは、このページと同内容を動画でご覧いただけます。