

からだによい食事 (Wholesome food)
や運動 (Wholesome exercise) で
健康で自分らしい人生 (Wonderful
Life) を！



自分の健康は自分でつくろう！

市民の健康編 NO.18

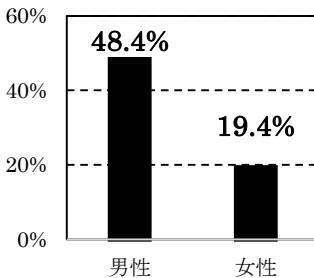
だっ
脱メタボリック
シンドローム！

けんしん ふく い はか
健診ではなぜ腹囲を測るの？



そくてい
体重測定で十分だろ？えっ！そんな理由が？

栗東市特定健診において腹囲が基準値を超えていた人の割合



栗東市の現状 (県下19市町中)
男性は、県下ワースト 8位
女性は、県下ワースト 2位
腹囲の大きい人が多い！

資料：平成25年度版国民健康保険
保健指導事業管理ガイドラインに基づくまとめ

アサマくん



栗東市の男性は腹囲に問題のある人が4割を超えているな。でも、腹囲をなぜ測っているのかわかっていない人も多いと思うな。

腹囲を測るのは、内臓脂肪型肥満であるかどうかの判定のため※。内臓脂肪が増えると、血圧や血糖値を上げる物質が分泌され、動脈硬化が進む原因になると聞いたことがあるわ。

アサマちゃん



※腹囲が男性で85cm、女性で90cm以上になるとCT検査をした際におへそ位置の内臓脂肪の断面積が100cm²を超えるという根拠があります。

市の健康増進計画「健康りっとう21」が新しくなりました！

みなさんの健康に役立てていただけるよう、引き続き情報を発信していきます。



ふくい 腹囲（体重）を減らそう！

食事や運動に気をつけて、体重を1kg減らすと腹囲が1cm減ると言われているよ。



ソータマン
アスラン

内臓脂肪は腹部の内臓周囲に付いている脂肪で、
皮膚の下にある皮下脂肪とは異なります。
腹囲を減らして内臓脂肪が減ると不健康な状態
が明らかに改善します！

○食事のポイント

- ☐ 食べ始めは野菜から
- ☐ ゆっくりよく噛んで食べる
- ☐ 腹八分目を心がける
- ☐ 就寝前2～3時間前には食事を済ませる



ソータマン
アスラン

○運動のポイント

- ☐ 通勤、買い物時はできるだけ歩く
- ☐ 一つ前の駅で降りて歩く
- ☐ 階段を使う
- ☐ 電車やバスではなるべく立つ



内臓脂肪は皮下脂肪より減らしやすいといわれているの。

腹囲

男性は、85cm未満

女性は、90cm未満

にコントロールを！



このチラシは、市のホームページにも掲載しています。

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課

TEL 554-6100 FAX 554-6101