

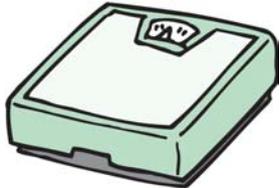
## どうすればメタボを解消し、生活習慣病を予防できるのでしょうか！

まず、何よりも大切なのは、内臓脂肪を減らすことです！

### ポイント1 適正体重を維持する（あるいは適正体重まで減量する）

適正体重の目安としてはBMIがあります。以下の計算式があります。あなたのBMIは？

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$



#### <BMIの判断基準>

やせ	正常	肥満
18.5未満	18.5以上25未満	25以上

では、どうしたらいいのでしょうか？

### ポイント2 栄養バランスと適量を心がけましょう

- ・動物性脂肪は控えめに、意識して野菜を取りましょう。
- ・1日3食を決まった時間に食べ、間食は控えましょう。
- ・よく噛んで食べ、腹八分目を守りましょう。
- ・過度の飲酒は控えましょう。



### ポイント3 ウォーキングなど日常生活での運動を習慣づけましょう

- ・1日1万歩を目指し、30分ウォーキングから始めてみませんか。  
（10分歩くと約1,000歩）



### ポイント4 休養を十分とりましょう

- ・適度な睡眠時間の確保が大切です。

### ポイント5 禁煙しましょう

・「百害あって一利なし」と言われても、やめたいと思っても、なかなか禁煙できず辛い思いをしている人も多いかと思えます。喫煙は動脈硬化進行の要因でもあることから、禁煙外来の受診や喫煙本数を減らす、喫煙間隔をあけるなど、試してはいかがでしょうか。

今からでも間に合います！

“あなたもできるところから、  
生活習慣の改善にチャレンジしてみませんか。”

国民健康保険では、特定健診後、生活習慣の改善が必要な方に特定保健指導利用券を発送し、昨年9月から特定保健指導を行っています。参加者の方は、それぞれの健康課題をもとに現在も生活習慣の改善に努めています。

「継続は力なり」メタボ脱出に向け特定保健指導は、これからも続けていきます。

問い合わせ先

保険年金課 国保グループ ☎40-5558