

「メタボリック症候群」ダイエット



ダイエットに成功したあなた
皆さんにその方法を教えてあげてください！

メタボ・ダイエット大作戦

優秀事例は「いよし健康&福祉まつり」で表彰

メタボリック症候群とは

メタボ(メタボリック症候群の略)とは、内臓肥満があり、かつ高血圧、高血糖、高脂血症の代謝性の数値が高い状態を言います。

あなたの内臓脂肪は大丈夫？

簡単な目安として、へそ周りを測ります。

男性…85cm以上

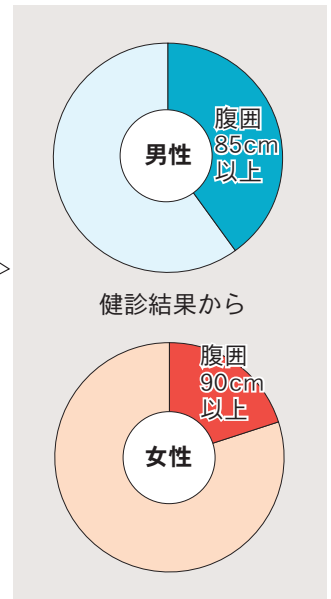
女性…90cm以上 ならば、要注意です！

今年の健診の一部から【右グラフ参照】

男性226人中腹囲が85cm以上の方は4割で、そのうちメタボ(予備群も含む)の疑いの方は9割。

女性455人中、腹囲が90cm以上の方は2割で、そのうちメタボ(予備群も含む)の疑いの方は98%。

生活習慣病を早期に予防するためには、内臓肥満の解消が近道です。体重を1kg減らすと、腹囲が1cm小さくなります。体重1kgを減らすためには、7000kcal必要で、1か月で1kg減らそうとすると、1日230kcal食べるものを減らすか、運動をしてエネルギーを消費する必要があります。



「メタボ・ダイエット大作戦」を伊予市で展開していく第一段として、皆さんが今までにどのような努力をして来られたか「ダイエット成功事例」を募集します。

募集要領

■対象者 伊予市在住の40～74歳の方で、健康づくりを目的として、何らかの努力により、体重を3kg以上減少させ、その状態が3か月以上続いた方

■応募方法 保険年金課、健康増進課(保健センター)、中山・双海地域事務所の窓口に応募用紙を置いてありますので、必要事項を記入の上、応募してください。

■募集期間 9月3日(月)～28日(金)

■結果の公表 市の保健師、栄養士等による審査の結果、優秀事例3～5例を選定し、10月7日(日)開催予定の「いよし健康&福祉まつり」で表彰します。

■問い合わせ 保険年金課(☎982-1111、内線545)

健康増進課(保健センター)(☎983-4052)

成功事例大募集!!