



メタボリックシンドローム撃退!! 歩いて内臓脂肪を減らそう



メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは?

メタボリックシンドロームは、不健康な生活習慣などによる内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常(高脂血症)の3つのうち2つ以上が合併した状態をいいます。

この機会に食生活と運動を見直しましょう。

●メタボリックシンドロームは怖い
動脈硬化を進行させ、最終的に脳梗塞や
心筋梗塞といった命にかかわる病気へと
つながっていきます。

●不健康な生活習慣…
「運動不足」や「食べ過ぎ」が
メタボリックシンドロームの大きな原因です。



もっともっと 歩きましょう!

体内に酸素を取り入れる有酸素運動は、体脂肪を減らし、持久力をつける効果があるので、肥満解消に最適です。手軽にできて、毎日続けられるウォーキングがオススメです。



まちの散歩人

さあ!あなたも今日から歩いてみませんか?

♪ 仲間と一緒に

久保 和恵さん(双海町高岸)

- 10年ほど前から健康のため、毎晩1時間歩いています。
- 寒い日など、一人ではくじけそうなときも、仲間がいると今日も歩こうと思えます。
- 歩き始めて、体重が2kgくらい減り、歩き続けることで維持できていると思います。
- ウォーキングは気軽に始められますからオススメです!



「仲間と楽しく歩いています。」という久保さん(写真中央)とウォーキング仲間の大政さん(写真左)、大野さん(写真右)

♪ 自分のペースで

末光 仁さん(下吾川)

- 約1年前から毎朝1時間歩いていますが、体重が減らないのが悩みでした。
- 保健センターが開催したメタボリック対策教室に参加し、講師の先生から歩き方のアドバイスを受け、歩幅を広げ、早足で歩くようにすると、2か月で-3kgを達成しました。
- 健康のためにこれからも自分のペースで歩き続けたいですね。



■問い合わせ 保険年金課(内線528・545)