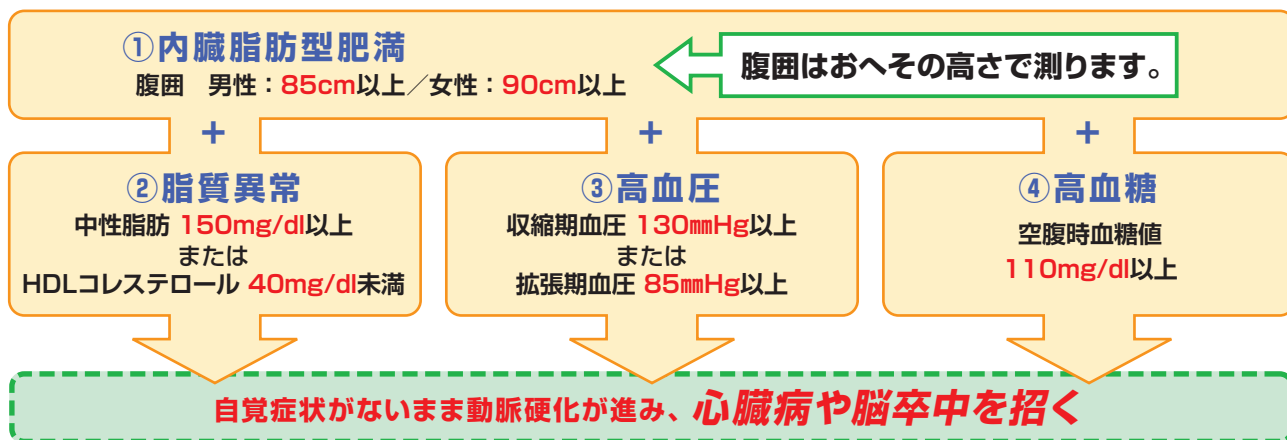


# 健診でメタボリックシンドロームは分かるの？

健診では腹囲測定を行っていないので健診結果だけでは分かりませんが、自分で腹囲を測り、健診結果と合わせてみるだけで分かりますよ！測っててくださいね。

下記の①に加えて次の②～④の2項目以上に該当すると、メタボリックシンドロームと診断されます。健診の検査結果を見てあなたもチェックしてみましょう！



# 健診結果から、生活習慣を見直そう！！

健診結果、腹囲測定でメタボリックシンドロームの疑いがあるという方は、運動と食生活を見直しましょう（治療中の方や要治療となった方は、主治医の先生にご相談ください）。



▲ウォーキングを始めてみませんか

## － 運動 －

体脂肪を消費するには多くの酸素が必要となるため、有酸素運動が最適です。特にウォーキングは、体力に応じて手軽に始められるのでお薦めです。これに筋力トレーニングやストレッチをバランスよく組み合わせるとさらに効果的です。

時間のない方は、通勤時や買い物の際に早足で少し多めに歩くなど、日常生活の中でこまめに身体を動かすだけでも、続けることで効果が期待できます。

## － 食生活 －

1日3食の食事のリズムをつくるのが基本です。朝食抜き、夜遅くの食事、間食やアルコールの取り過ぎなどの食習慣は、食事のリズムを乱し、内臓の脂肪を蓄積させる要因になります。

# お知らせ



▲ウォーキングマップ

## 手稲区ウォーキングマップ

お薦め9コースとウォーキングの基本が載っています。7月12日からはスタンプラリーも始まります。ぜひご参加ください（詳細は区版5ページ）。ウォーキングマップはホームページからもご覧いただくことができます。

URL <http://www.city.sapporo.jp/teine/hoken/hokencenter/walking.html>

## 健康っていいねフェア開催

めざせ健康！  
あなたの健康づくり応援します。

と き：9月8日(土) 10:00～14:00  
と ころ：区民センター、保健センター