

始めませんか 健康づくり



▲おそろいのTシャツを着て元気体操を披露する元気サポート隊のメンバー

健康のために、日ごろから何かされていますか。運動をしてみたいけれど、なかなかその機会がない。ついつい食べ過ぎてしまう。そのような方が多いのではないのでしょうか。

いよいよ、秋本番。スポーツの秋です。この機会に健康づくりについて考えてみませんか。

あなたは大丈夫？ メタボリックシンドロームに気をつけて！

メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目

①内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$
女性 $\geq 90\text{cm}$

※腰の一番細いところではなく、息を吐いたときのおへその高さでウエストを測ります。

+

選択項目

②血清脂質

- ・中性脂肪 $\geq 150\text{mg/dL}$
かつ/または
- ・HDLコレステロール値 $< 40\text{mg/dL}$

③血圧

- ・収縮期(最高)血圧値 $\geq 130\text{mmHg}$
かつ/または
- ・拡張期(最低)血圧値 $\geq 85\text{mmHg}$

④血糖値

- ・空腹時血糖値 $\geq 110\text{mg/dL}$

①に該当する方が、②～④までの項目のうち2項目以上当てはまるとメタボリックシンドロームの可能性が高い。

心臓病や脳卒中などを引き起こす原因のひとつに「動脈硬化」があげられます。動脈硬化の危険因子といえ、コレステロールが有名ですが、最近では肥満(特に内臓のまわりに付着した脂肪)がさまざまな生活習慣病を引き起こし、より動脈硬化になりやすいことが分かっています。内臓脂肪の蓄積により、さまざまな病気が引き起こされた状態を「メタボリックシンドローム」と呼びます。内臓脂肪型肥満に該当する方が、②高脂血症、③高血圧、④糖尿病のいずれかを軽度で

も、二つ以上満たしていれば、メタボリックシンドロームと診断される可能性があり、動脈硬化のリスクが高くなります。ただし、メタボリックシンドロームを引き起こす内臓脂肪は、比較的簡単にたまるものの、容易に燃焼することができない脂肪なので、食生活や運動などの生活習慣の改善で、予防・解消ができます。左のメタボリックシンドローム診断基準に該当しそうな方は、生活習慣を見直して内臓脂肪を減らすようにしましょう。

まずは家の近くの施設で運動してみよう！ 区内の体育施設案内

白石温水プール

平和通1丁目南2-5 ☎846-0004

【開館時間】午前10時～午後9時

【休館日】第2月曜(祝日の場合第1月曜)

【利用料】一般580円、高校生280円
65歳以上140円



http://www.city.sapporo.jp/sports/facility/pool/40_pool.html

白石区体育館

南郷通6丁目北1-1 ☎861-4014

【開館時間】午前9時～午後9時

【休館日】第3月曜(祝日の場合第4月曜)

【利用料】一般390円、高校生230円
65歳以上130円



http://www.city.sapporo.jp/sports/facility/gim/40_gym.html