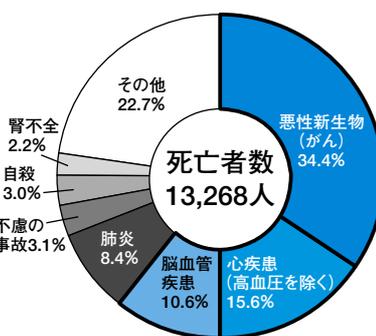


札幌市の現状

死因の上位は生活習慣病

がん、心疾患、脳血管疾患は、生活習慣の乱れを原因とする病気であり、その割合は全体の約六割を占めています。

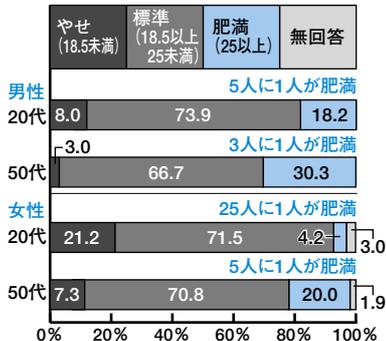
■死因別割合(平成18年)



五十代で男性の三人に一人、女性の五人に一人が肥満

肥満は生活習慣病の原因になるため、肥満を防ぐことが、生活習慣病の予防につながります。年齢を重ねると肥満率が上昇しますので、今は肥満でない方も注意が必要です。

■札幌市民のBMI割合(平成18年)



運動

ウォーキングから始めよう!

札幌市民は運動不足

札幌に住む人は、日常的に車を利用することが多い上に、冬に雪が降るため、全国平均と比較して運動量が不足しがちです。

1日もう2,000歩!

1日300キロカロリーを「運動」で消費することが望ましく、運動で消費されないカロリーは、すべて脂肪として蓄えられてしまいます。1日1万歩の運動量が300キロカロリー消費の目安。市民一人当たりの平均歩数は8,000歩にも満たないため、1日もう2,000歩(約20分)を目標に、生活の中にウォーキングを取り入れましょう。



忙しい人は、毎日の生活を工夫して、小まめに体を動かそう



- 目的地の一つ手前で地下鉄やバスを降りる
- 階段を使って移動する
- 近所の移動は車より自転車を使う
- テレビを見ながらストレッチをする
- 地下鉄やバスでは座らない

※1km(約12分)歩くと、およそ1,200歩で、約40キロカロリーを消費(体重60kgの場合)

応援します!

ウォーキングマップを公開

各区の魅力的なコースをホームページで紹介しています(一部の区を除く)。配布もしていますので、詳細は区役所(1階)の健康・子ども課へお問い合わせを。

HP www.kenko-sapporo21.jp

さっぽろウォーキング

歩いた歩数を入力すると、インターネット上で、キャラクターと一緒に大通公園から歩き始めます。札幌・北海道を飛び出し、姉妹都市を目指そう。

HP www.sapporo-walking.com



楽しみながら続けよう!

健康診断で生活習慣病の危険性を指摘されたため、食生活を見直し、運動を始めたところ、半年で体重が10kgも減りました。健康づくりは継続が大切。今年からはウォーキングの会にも参加していますが、メンバーと一緒に楽しみながら続けられるので、運動が苦手な方にもお勧めですよ。

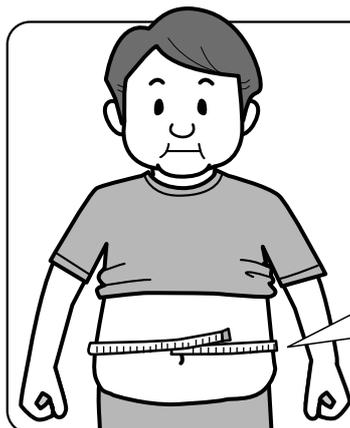


ウォーキングの会
「遊歩倶楽部」
おかだめぐみ
岡田 恵さん

腹囲の測り方

おへその高さで測りましょう

男性で85cm、女性で90cm以上あると、内臓脂肪型肥満の疑いあり!



この状態は、血管の動脈硬化を急速に進めるため、脳卒中や心臓病などの発症率が十倍、三十倍にもなります。腹囲に加え、血圧、血糖値、血清脂質のいずれかが二つが基準値を上回る方が該当しますので、まずは腹囲を確認してみましょう。

「メタボ」大丈夫ですか?

心臓病の危険性が三十倍に

メタボリック症候群(内臓脂肪症候群)は、内臓脂肪型肥満に、高血圧・高血糖などが重なった状態です。