

運動してみよう！

清田区は区民の健康づくりを応援し、気軽に参加できるさまざまなイベントを開催しています。あなたもまず身近なところから、健康への第一歩を踏み出してみませんか。



◀ 地区ウォーキング

1時間半程度のウォーキングが楽しめます。「清田・真栄」「北野」「里塚・美しが丘」「平岡」の各地区でそれぞれ毎月3回実施。お住まいの地区以外でも参加できます。

▶ 健康講座

夏と秋の年2回、区内在住の40歳から64歳までの方を対象に、メタボ予防を目的として開催しています。管理栄養士から「脂肪を溜めない食事の仕方」についての講話や、脂肪燃焼に効果的なウォーキングの実技指導などを行っています。



STEP 4

日頃から予防・改善しよう

健診や指導を受けた時だけ注意しても改善にはつながりません。日頃から予防・改善を意識した生活をするのが大切です。

運動習慣の徹底

増えやすく減りやすいといわれる内臓脂肪を減らすため、運動の習慣を付けましょう。運動が苦手という人も、日常生活の中で積極的に体を動かすことが予防・改善につながります。



食生活の改善

食べ過ぎや間食などを控え、1日3食バランスの取れた規則正しい食事を心掛けましょう。塩分やアルコールの取り過ぎにも注意しましょう。

禁煙

たばこはニコチンの作用により、血管を収縮させて血圧を上げたり、善玉コレステロールを減少させて動脈硬化を促進させます。積極的に禁煙しましょう。



STEP 3

特定保健指導を受けよう

保健師・管理栄養士が担当し、個別に40分程度の面談方式で行います。生活習慣、仕事や家庭の状況などを十分に考慮し、その方に合った内容で、無理なく継続できる食事や運動方法を紹介しています。

例えば…

効果的な
室内運動

食事のバランスや
カロリーのチェック

適切な間食
の取り方



利用者アンケートより

生活習慣を責められるのではないかと不安でしたが、親身に話を聞いてくれました。

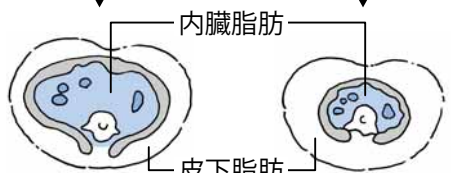
保健指導を受けて生活習慣を見直すいいきっかけになりました。

運動や食事の改善方法について具体的にアドバイスをもらえました。

危険!

内臓脂肪型肥満

皮下脂肪型肥満



内臓(腸管など)の周りに脂肪が付く

皮膚の下(腕や足など)に脂肪がたまる

メタボはこのうち**内臓脂肪型肥満**の状態を指し、内臓脂肪細胞が高血圧、糖尿病、高脂血症、動脈硬化のリスクを増やす物質を分泌するため、大変危険です。

内臓脂肪型肥満は危険!



心疾患

心筋梗塞、狭心症、心不全など



脳血管疾患

脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など



その他の疾患

閉塞性動脈硬化症など