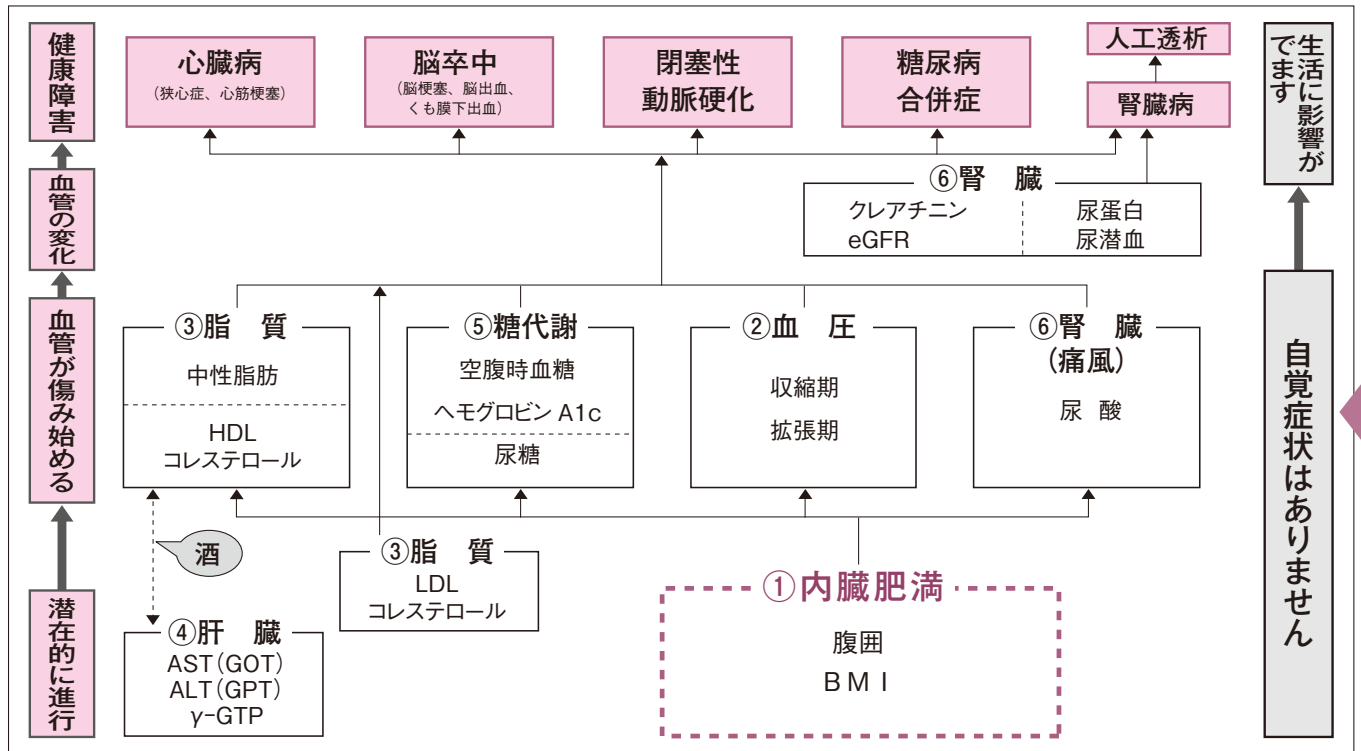


脱!  
メタボ

# 自覚症状がないまま進む生活習慣病

生活習慣病は高血圧、高血糖、脂質異常など血管障害から始まります。自覚症状のない「沈黙の病期」が長く続き、動脈硬化が進むと、ある日突然激しい苦痛を伴う脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などが起こり、「健康障害」により人生の重大な転換期を迎えてしまいます。



極端にやせる必要はありません。メタボと言われる方はまず、6カ月間で現在の体重の5%減を目指して生活習慣を見直してみませんか。体重1kgでも腹囲1センチでも減少することで、健診データが改善する方がたくさんみえました。

### Aさん(45歳・男性・自営業)の場合

#### 《生活習慣の改善点》

仕事の関係で23時ごろ取っていた夕食を早めに食べるようにし、間食も取らないようにした。

#### 《改善結果》

体重：89kg→77kg (12kg減量)  
腹囲：100cm→88cm (12cm減少)  
中性脂肪：168→80 (88減少)

### Bさん(56歳・男性・会社員)の場合

#### 《生活習慣の改善点》

ご飯と果物を取り過ぎていたため、ご飯の量を減らし、果物も1日1個に。また食事前に体重を量ることを習慣にした。

#### 《改善結果》

体重：73kg→65kg (8kg減量)  
腹囲：91cm→84cm (7cm減少)  
中性脂肪：311→135 (176減少)

●特定保健指導で目標と計画を立て実践  
生活習慣の見直しで  
「脱メタボ」



問合せ先

健康推進課 35-3160  
保険医療課 35-3137