

1月健康だより



発行：新庄市健康課

発行日：R2. 1. 1

2020年、今年こそ！

貯めずに減らそう **内臓脂肪**

年末から引き続き、年明けは何かと飲食の機会が多く、また、寒さにより活動量が減少するため内臓脂肪がつきやす傾向にあります。

メタボリックシンドロームとは、過剰な内臓脂肪が原因で、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病にかかりやすくなっている状態のことです。



■内臓脂肪がつきやすい食習慣



・・・体重を無理なく減らすには・・・

肥満症診療ガイドラインでは、肥満*の方の減量目標は、3～6か月で3%以上の減量とされています。(例：体重70kgの方であれば約2kg以上の減量が目標となります。)

また、特定健診・特定保健指導データの集積・解析結果によれば、3～5%の減量で血圧・尿酸・血糖などの改善が明らかになっています。

*肥満…BMI (体格指数) 25～35

■内臓脂肪を減らすコツ



傾 向	対 策
おいしそうな物があると食べたくなる	菓子類を目に付くところに置かない
「もったいない」と言って食べる	翌朝食べる、作り過ぎない
一人前の量が多い	ひと回り小さな茶碗にする (ごはんを一口減らす)
袋を開けると全部食べてしまう	小袋の菓子を買う、食べる分だけ出す
ついつい買いすぎる (まとめ買い)	空腹時に買い物をしていない 買い物リストを作る
バイキングで食べすぎる	食べ放題の店は予約しない



内臓脂肪を減らすには、これらの対策に加え、運動も取り入れるとより効果的です。まずは、「歩数計をつける」「毎日体重を計る」など、自分にあったやり方で初めてみましょう。

「令和2年度 健診申込みはお済みですか？」

特定健診は、メタボリックシンドロームに注目した健診となっています。「令和2年度健診申込書」を提出していない方は、なるべくお早めに、返信用封筒に入れ投函、または健康課へ提出してください。

♥ Love in Action ♥

献血のお知らせ

♥ Love in Action ♥

献血でご提供いただいた血液は、輸血などで日々役立てられています。輸血用の血液は人工では作れず、献血により安定して確保しなければなりません。冬期間は献血者が全国的に減少するため、新たに成人を迎える「はたち」の若者を中心に、市民の皆さまのご協力をお願いします！

1月21日(火) 県立農林大学校(9:30~11:30)、最上総合支庁(13:30~15:30)

2月 9日(日) すぽーていあ(最上中央公園)(9:30~15:30)

3月27日(金) ゆめいあ 花と緑の交流広場(9:30~15:30)

♥会場・時間は変更する場合があります。

♥事前のお申込みなどは不要です。直接会場へお越しください。



お問い合わせ先:新庄市健康課健康推進室 ☎29-5791