



生活習慣病は予防・改善できる！

生活習慣病の温床は

肥満

肥満はすべての生活習慣病の温床となり、自覚症状のないまま動脈硬化を促進させ、やがて脳梗塞、心筋梗塞といった命に関わる病気を引き起こしていきま

まずは 体重を適正体重に

肥満とは体内の脂肪が増えすぎた状態です。BMIは肥満の程度を示す体格指数として用いられ、22（適正体重）が最も病気にかかりにくいといわれています。この適正体重より多い方は体重減少（減量）を目指しましょう。（下表参照↓）

BMI=体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

判定 ・ やせ…18.5未満

・ 正常…18.5～25.0

・ 肥満…25.0以上

適正体重=身長（m）×身長（m）×22

そのためには

食事と運動

- 早食いをやめよう。
- 一口食べたらず30回かむ。
- ながら食いはやめよう。
- 1日3食規則正しく食べよう。
- 調味料は控えめに。
- 好きなものばかりに偏らない。
- 寝る前の食事はしない。

「減量＝食べないこと」では決してありません。減量のポイントは食べ過ぎない工夫とバランス良く食べ

個別健康教育

平成18年度「すっきりスリム大作戦」 前期・後期参加者募集のお知らせ

内容／期間

専門スタッフ（保健師・栄養士・理学療法士等）による運動教室、栄養教室（個別面接）を毎月各1回開催。期間は前期（5/23～12/5の毎週火曜9：30～11：45）、後期（9/14～3/22の毎週火曜13：30～15：45）。前期か後期のいずれかをお選びください。

参加条件

- ・ 熊野町在住の20～64歳の方。
- ・ 住民健診で血糖値・HbA1c（糖尿病の検査）、総コレステロール、血圧のいずれかが要指導となった方。（医療受診中の方は主治医の承認必要）
- ・ 肥満傾向の方（上記のBMIが24.1～30）。
- ・ 期間を通じてなるべく欠席なく参加できる方。

ところ 町民会館

参加費 2,000円（今夏の住民健診料は含みません）

申込方法／締切

5月16日（火）までに前期か後期を選び、健康課へ電話か窓口で申し込みください。

なお、詳しい内容や日程等については健康課までお問い合わせください。

問合せ先 健康課 TEL855-1755

（健康課）

るための知識が大切です。

また、食事とセットで取り組むのが運動です。

食事だけで減量すると脂肪と一緒に筋肉も落ち、返って太りやすい体質になります。運動は体脂肪を燃やすことに期待できる有酸素運動がお勧めです。手軽にできるウォーキングは、20分以上続けて歩くことで脂肪燃焼効果が高まります。

これほど効果が！

健康課で7ヵ月間実施した個別健康教育「すっきりスリム大作戦」では、全参加者44名中37名が減量に成功し、全体で平均3kgの体重減少がありました。中には11kg減った方もいます。これは間食や脂の多い食事を控えたり、野菜を多く食べたり、食生活に気を配

った成果です。また、ウォーキングにも全参加者の7割の方が熱心に取り組み、現在も継続されています。

5月から平成18年度の個別健康教育「すっきりスリム大作戦」を募集します。詳細は左のお知らせをご覧ください。ぜひご参加ください。

（健康課）