

あなたの生活習慣を チェックしましょう

- 20歳のときから体重が10kg以上増えている
- この1年間で体重の増減が±3kg以上あった
- 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上していない
- 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない
- 同年代の同性と比較して歩く速度が遅い
- 早食い、ドカ食い、ながら食いが多い
- 就寝前2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある
- 夜食や間食が多い
- 朝食を抜くことが多い
- ほぼ毎日アルコール飲料を飲む
- 現在、たばこを習慣的に吸っている
- 睡眠で休養が得られていない

※該当する項目が多いほどメタボになるリスクが高いため注意が必要です。1つずつ見直していきましょう！



メタボの診断基準

腹囲(内臓脂肪蓄積) 男性85cm以上、女性90cm以上の方で、次のうち2つ以上に当てはまる場合

脂質代謝異常	高血圧
<input type="checkbox"/> 中性脂肪150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満	<input type="checkbox"/> 最大血圧130mmHg以上 または 最小血圧85mmHg以上
高血糖	
<input type="checkbox"/> 空腹時血糖値が110mg/dl以上	

メタボを 予防・改善するには??

メタボのベースとなっている内臓脂肪は、皮下脂肪と比べてたまりやすく減りやすいという特徴があります。食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣を改善することで内臓脂肪は減らせます。

毎年健診を 受診しましょう！

メタボになっても自覚症状がほとんどないため、知らず知らずのうちに血管を傷付けて脳・心臓・腎臓などの疾患を進行させてしまします。毎年、健診を受けて、ご自身の



健康管理に努めましょう！

町では12月に追加健診を実施しますので、今年度まだ健診を受けていない方はこの機会にぜひ受診しましょう。追加健診の詳細は14ページをご覧ください。

健康づくり推進条例制定に向け作業を進めています

町では、町民の健康づくりを総合的かつ計画的に推進し、町民が生涯にわたり心身ともに健康で、生き生きと生活ができる健康長寿社会の実現を目的として、「小野町健康づくり推進条例」の制定を目指しています。

今後はパブリックコメントで町内外の方々からの意見をお聞きし、さらに保健・医療関係者、地区の衛生組織などの代表者で組織する小野町健康づくり推進協議会に諮りながら、作業を進めます。

この条例は、町民の方々が主体的に健康づくりに取り組むことを基本としつつ、地域団体、事業者、保健医療福祉関係者および町が一体となって、健康に関わる社会環境などの整備向上に取り組むことなどにより、地域社会全体で健康づくりを推進し、小野町の総意「個人の意識から地域社会のルールへ」として広く宣言するものです。

健康福祉課
722-6934