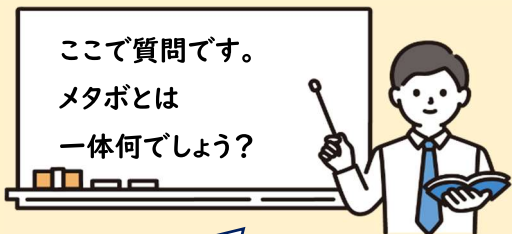




＼秋の健康づくり／
1に運動 2に食事
しっかり禁煙 良い睡眠！

～もうメタボなんていわせない～ 大作戦



【メタボ】とは、

『メタボリック症候群（シンドローム）』の略で、内臓脂肪症候群といいます。内臓脂肪の量の目安は次のとおり、腹囲（へそまわり）を測ってチェックします。

男性：腹囲 85cm以上
女性：腹囲 90cm以上
を超えていると要注意。



内臓脂肪型肥満に加えて

①高血圧である、②血糖値が高い、③HDL コレステロールが低いか中性脂肪が高い、の3つのうち、いずれか2つ以上当てはまる状態をいいます。

最近、体重やお腹まわりに
気をつけていますか？
ご自身の体重を把握することはとても大事です。

健康診断結果の体重と今の体重を
比較してみましょう！

作戦1 生活リズムを整える

体内時計を調整する「朝食」
朝食を抜いてしまうと、睡眠・起床・食事という体の24時間周期の自然なリズムを乱し、体重増加をまねき、血糖や脂質の代謝にも悪影響を及ぼすと言われています。

出典：「なぜ朝食は食べた方がよいのか？肥満と脂質異常症を予防するのに有利」（保健指導リソースガイド）



朝晩寒くなってきましたが、しっかり眠れていますか？食生活を改善するには、適正な睡眠時間の確保と睡眠の質も重要です。

- ★6時間以上の睡眠時間の確保
- ★カフェイン・飲酒・喫煙を控える
- ★就寝前の電子機器の使用は避ける
- ★就寝間際の夕食、夜食は控える
- ★ストレスを寝床に持ち込まない
- ★寝室はなるべく暗く、心地よい温度に

健康づくりのための
睡眠ガイド 2023

出典：スマート・ライフ・プロジェクト（厚生労働省）

作戦2 日常動作にひと工夫

少しでも動くことを意識してみましょう。
健康づくりは日々の積み重ねから★



作戦3 野菜をプラス1皿

道民の野菜摂取量の平均値は、

男性 253.7g
女性 271.5g

（令和4年度健康づくり道民調査）



1日に必要な野菜の摂取量は350g。
もう1皿（約70g）プラスして生活習慣病を
予防しましょう！

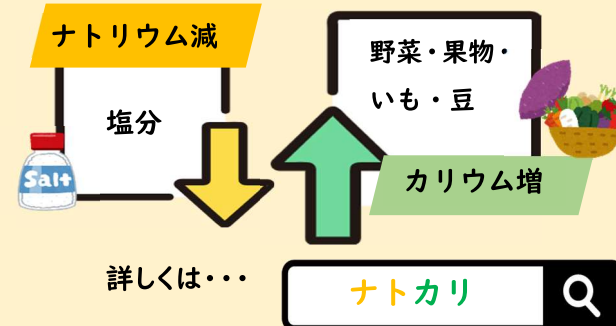


＼コンビニでも選べる！もう1皿！

- ・コールスロー
- ・ごぼうサラダ
- ・きゅうりの酢の物
- ・切り干し大根
- ・れんこんのきんぴらなど

💡さらに野菜類摂取は高血圧予防に！

野菜類に多く含まれるカリウムはナトリウム（塩分）の排出を促進します。



詳しくは・・・

健康づくりに関する情報はこちらから→

【公式】ほっかいどう健康づくりX
（旧 Twitter）
ID @Hokkaido_health

フォロー&リツイートお願いします！



作成：北海道網走・北見・紋別保健所
実施：北海道