

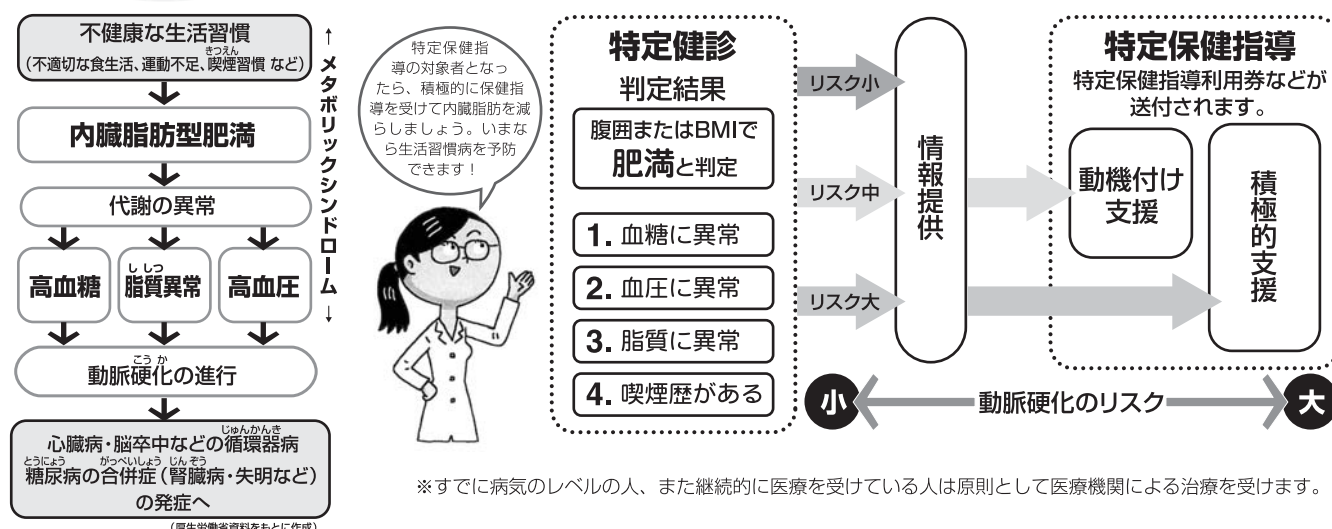
特定健診・特定保健指導を受けましょう。

昨年度から始まったメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診を「特定健診」といいます。特定健診の結果、メタボリックシンドロームやその予備軍と判定されたかたに行う保健指導のことを「特定保健指導」といい、保健師や管理栄養士などが生活習慣の改善に向けた継続的な支援を行います。

●なぜメタボリックシンドロームは怖いのか？

生活習慣病は
このように
進行します！

特定保健指導の対象者はこのように選ばれます！



メタボリックシンドロームを予防・解消するために

身体活動を増やそう

日常生活で

乗りものをひかえ、歩くようにする掃除、洗濯などの家事をしっかりするテレビを見ながら体操をする時間を決めて散歩をするなど



運動で

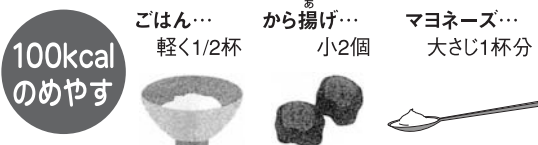
筋力トレーニング
有酸素運動
ストレッチング など



食生活を改善しよう

無理なく1日に100kcal減らそう

腹囲の1cmは、約1kgの内臓脂肪に相当。これを減らすためには、約7,000kcalのエネルギーを消費する必要がある、1日に100kcal減らすと、70日（10週間）で1cm腹囲を減らすことができる。



自分のからだの状態を知り、生活習慣を見直しましょう

健診結果を受け取ったら、前回と比べて今回の検査結果はどうか、というように、ご自分の検査値の変化を見るようにしましょう。そうすると、例えば「前回に比べてコレステロールが下がったのは、毎日30分の散歩が効いたのかな…」「だんだん血糖値が高くなってきているので、食べ過ぎないように気を付けよう。」などと、自分の生活を振り返ることができます。

そのためにも、年に1回は必ず健診を受け、健診結果は保存しておきましょう。