

今年、市長と一緒に ^{けんこう} 健幸（康） になるう！

塩竈市のお一人お一人が健やかで幸せな生活を送っていただくために、健康であるために、健康情報をお届けします。

R2年2月広報からR2年度内の4回シリーズで、市長のメタボ測定や健康の秘訣や健康情報などを発信し、市民が健康に目を向けるきっかけにします。

塩竈市は宮城県の平均を上回って肥満の割合が高く（県5.7%、市6.7%）、高血圧・心疾患も県平均患者数より多い状況（県平均26.8%、市28.5%）です。また、働き盛り世代の検診受診率が低迷しています。市長はまさに焦点を当てたい働き盛り世代であることから、市長とともに健康に目を向けるきっかけとして市民への啓発を図ります。

併せて、21プランシリーズとしての広報誌も作成します。

（広報2月号より抜粋）

やせて、脱・肥満！ 暴飲に瘦身！！ 市長のメタボとの戦いが始まる…

これから市長は健康に配慮した生活改善をします。歩数計を装着し毎日の歩数チェックと保健センターの保健師、管理栄養士から運動と食事のサポートを受け、メタボ予防に取り組みます。

（取材の様子）



あと15分（1500歩）歩く計画を立てました。

今後の掲載スケジュール：R2.2月号 市長と一緒に健康になるう

R2年度 年3回実施予定

内容は、①食 ②運動 ③こころの健康

配布場所

：保健センター、市役所本庁舎、老番館、公民館等

問い合わせ先

塩竈市健康福祉部健康推進課成人保健係 担当：太田 有紀 電話：364-4786

今年も、市長と一緒に ^{けんこう} 健幸(康)になるう!

もしかして、メタボ…?

「太ったかな」「少し運動不足だな」と感じている方、
もしかしたらメタボやメタボ予備群になっているかもしれません。
「最近太ってしまった…」とお悩みの市長と一緒にチェックしてみましょう!



あなたは大丈夫?メタボの基準

①腹囲: 男性 85cm 以上、女性 90cm 以上



ODEBU...??

- ②血圧:
収縮期血圧 130mmHg 以上かつ/または拡張期血圧 85mmHg 以上
- ③血糖:
空腹時血糖 110mg 以上かつ/または HcA1c6.0%以上
- ④脂質:
中性脂肪 150mg 以上または HDL コレステロール 40 mg未満

「①」+「②~④のうち 1つ該当」=メタボ予備群
「①」+「②~④のうち 2つ該当」=メタボ
皆さんも健康診断の結果などを確認してみましょう!

初公開!!市長の健康状態

初回時	
腹囲:	101.0 cm
身長:	173.0 cm
体重:	97.0 kg
BMI:	32.4
血圧・血糖・脂質:	正常範囲



また体重が増えている!



▲測定した結果、市長は血圧・血糖・脂質は正常範囲内でメタボではありませんでしたが、腹囲がクリアできず、**肥満**であることが判明しました。メタボから遠のくために肥満解消の対策が必要です。

やせて、脱・肥満！素敵に变身！！市長のメタボとの戦いが始まる…

これから市長は健康に配慮した生活改善をして、メタボ予防に取り組みます。

【そのために、まずは…】

★歩数計を装着し毎日の歩数チェック

★保健センターの保健師、管理栄養士から運動と食事のサポートを受ける

個人的な目標は…

「片足でスマートに靴下をはく！」

小さな目標や自分なりの目標を立てて始めてみませんか。



保健師・管理栄養士から市長へのアドバイス

体重の3～4%を減らすだけで、

ベルトの穴が1つ細くなり、体形の変化だけでなく、健診結果も改善します。

市長の体重の3～4%は… $97 \text{ kg} \times 0.03 \sim 0.04 = 3 \sim 4 \text{ kg}$

1か月1kgのペースで減量できるよう無理なく取り組んでみましょう。

市長の計画

運動の計画

現状：歩く機会が減り、1日歩数は約3000歩。

① プラス1500歩あるく

「歩こう、あと15分」

※市長の体重から算出する15分歩いて消費できる
カロリーは45kcal

※20～64歳男性の目標歩数9000歩

野菜から食べるのは、血糖の急上昇を抑え、
血管にやさしい食べ方でgoodです。

食事の計画

現状：食事はバランスを考え野菜から食べているが、朝食欠食。ストレスで夜間のお菓子も…

① 22時以降は食べない

② 朝食を食べる

例) トマトジュース+サンドイッチ(卵やツナ)
トマトジュース+鮭おにぎり

塩竈市のお一人お一人が、**健やか**で、**幸せ**な生活を送っていただくために、

けんこう

健幸であるために！

皆さんも市長の取り組みを参考にして、一緒に**健幸(健康)生活**にチェンジしましょう！