

今年、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！素敵に変身！！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

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

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。

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！