



～生活の見直しが健康への第一歩～

生活習慣病を 予防しましょう

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの毎日の習慣が原因で起こる病気の総称です。たとえば、がん、心臓病（狭心症や心筋梗塞など）、脳の病気（脳梗塞やクモ膜下出血など）があります。

特に心臓病や脳の病気は、血管が硬くなる「動脈硬化」が原因となることが多いと言われています。お腹周りに脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」に、糖尿病、高血圧、脂質異常症が重なると、動脈硬化が進み、命に関わる病気のリスクが高まります。

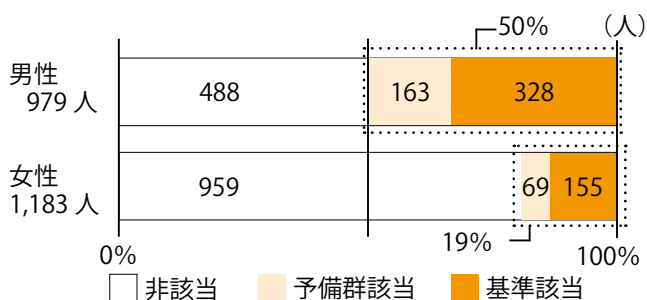
メタボリックシンドローム

「内臓脂肪型肥満」で、糖尿病、高血圧、脂質異常症のうち2つ以上がある状態を「メタボリックシンドローム」といいます。

令和6年度安来市の特定健康診査では、メタボリックシンドロームやその予備群に該当する人が、男性50%、女性19%でした（右上グラフ参照）。

生活習慣病は、初期には自覚症状がほとんどな

【メタボリックシンドロームの基準該当・予備群該当】



（令和6年度安来市国民健康保険特定健康診査）

いため、気づかいうちに進んでしまうことがあります。だからこそ、定期的な健康診断で自分の体をチェックすることが大切です。

安来市では、40～74歳の人を対象に、メタボリックシンドロームに注目した「特定健診」と「特定保健指導」を毎年行っています。

保健指導の対象になった人は、ぜひこの機会に生活習慣を見直してみませんか？健康な毎日と一緒に目指していきましょう。

生活習慣を改善するポイント

1. 運動

適度な運動をすると、消費エネルギーが増え、体の働きが活発になることで、血糖や脂質が消費され、内臓脂肪がつきにくくなります。毎日の生活で、今より10分だけ体を動かす時間を増やしてみましょう。

（例）・家事や仕事の合間に、ストレッチやラジオ体操をする。

- ・遠くの駐車場にとめて、お店まで歩く。
- ・エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使う。など

2. 食事

食べ過ぎや食事のスキップなど、不規則な食生活は内臓脂肪を増やす原因になります。主食、主

菜、副菜を組み合わせ、バランスの良い食事を心がけましょう。

（例）・甘い飲み物を控えて、水やお茶に変える。

- ・しょう油は、「かける」よりも「つける」にして、塩分を控える。
- ・1日の食事、野菜を1皿増やす（サラダを追加する、野菜が多めのお弁当を選ぶ）。

3. 禁煙

たばこには体に害のある物質が含まれており、健康に多くの影響を及ぼします。喫煙は、がんや動脈硬化のリスクを高めるほか、妊娠中の女性の場合は胎児にも影響する可能性があります。禁煙で、体のため、家族のために、健やかな一歩を踏み出しましょう。