

太れる幸せ 太りすぎる危険 ～特定健診が始まって10年～

『太っているだけでなぜいけないのか』10年前から疑問の声が多くありましたが、この10年の間、いろいろな研究で「内臓脂肪」が過剰に蓄積している状態で、血圧や血糖、血中の脂質異常のいずれかが合併した状態を放置していると心疾患や脳卒中、糖尿病などの大きな病気の発症につながるということがより明確にわかってきました。

健診はこの発症のリスクを早めに見つけ、大きな病気を予防することを目的としています。「内臓脂肪型肥満」は生活習慣と深く関係しています。体重の3～4%減らすだけで血圧や血糖など検査結果に改善が見られます。

分かった時がチャンス！この機会にご自身の生活を振り返ってみませんか？

～生活習慣の見直しポイント～

減量はあせらずゆっくりと

安全な減量ペースは**1ヶ月1～2kg以内**

当組合の2017年度の健診結果で肥満とされるBMI値が25以上であった方は**647名**でした。その方々の体重の平均値はおよそ79.2kgでした。検査結果の改善がみられるとされる減量目標はおよそ2.4～3.2kgです。

ちゃんと食べましょう

主食（ごはん・パン・麺類）を減らし、副菜（野菜料理）を多めに摂ると低エネルギーで満腹感を得られます。

座っている時間を減らし、何か用事（トイレでも可）を作っただけでも動く時間を増やしてみませんか？気分転換にもなります。「チリも積もれば山となる」です。運動量が増すことが難しいのであれば、運動の質を高めましょう。例えば、同じ「歩く」でも体は右足と左足を動かすタイミングを覚えているのか、歩幅を大きくしようとするだけで**早く歩く**ことができます。内臓脂肪を減らし、**元気に生きられる人生を延ばしましょう。**

健康のために「**効果がある**」ことが何なのか、皆さんに「**必要なこと**」は何なのか、そしてそれらを実行可能にするために「**計画を立てる**」のが重要でかつとても困難なことです。

個人では難しいことでも、ご相談して頂き少しでも皆さんの健康のためのヒントをご提供できればと思い、保健室を実施しております。

もっと具体的でご自身に合った生活改善見直しポイントを見つけたい、病院に行くほどではないけど体調のことで気になる、疲れがとれない、睡眠の質が悪い、健診結果の意味について知りたい、家族の健康を心配しているなど。おろしまち保健室では幅広く健康についての相談を受け付けています。ご自身やご家族のため、ぜひご利用ください。

【おろしまち保健室】次回の開催日

1月17日（木）/3月12日（火）

両日とも 13:30～17:00 卸町会館3階 第三会議室にて

仙台卸商健康保険組合：984-0015 宮城県仙台市若林区卸町2-9-5

TEL：022-235-5896 ☎：hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp