

## 福島県民のメタボ率最悪更新！ 😞

2020年度、メタボリック症候群該当者割合が **19.3%** (全国平均 **16.8%**) (前年度から **0.9%** 増加) に上り、**過去最悪を更新!** 都道府県別では、**ワースト 4 位** という結果でした。(ワースト1位 沖縄 20.8%、2位 宮城 19.8%、3位 秋田 19.6%…47位 静岡 15.3%)

福島県において**急性心筋梗塞**で亡くなる方は、**全国ワースト 1 位**であり、脳梗塞や糖尿病で亡くなる方も高く、喫煙者も多い状況です。若い時は、健康が当たり前で健康格差を感じる事が少ないことも多いと思います。しかし年をとればとるほど、若いとき以上に、身体能力、健康状態の個人差が大きくなってきます。人生 100 年時代を迎えるにあたって、まずこのことを知ることは大切です。 (データ 2022年 12/30 福島民友より)

### 健康資産増産 ♡ プログラム ♡

#### 【食事編】

#### ○野菜やキノコ、海藻類を今より多く食べる

→キノコはきって冷凍するとうま味も UP し便利。  
のりや海藻なども味噌汁に入れると食べやすい。

#### ○いつもより 10 回多く噛んで食べる

→早食いの人は+5 分を目標にゆっくり食べることをとにかかく意識する。

#### ○間食を 1 回分減らすだけでも効果あり。

#### ○お酒を減らす。

→お酒は休肝日をつくるか飲酒量を減らすかどちらか実践しやすい方法を。  
糖分が入っていない炭酸水を代用することもおすすめ!

#### ○食事をいつもの **9 割** にする

→ワンプレート皿や、お茶碗を小さくする。ご飯を 1 口分残す。残りもの処理係にならない。

#### ○22 時以降は食べない (22 時から深夜 2 時は太りやすい時間帯) ⇔ 午前 10 時から 15 時までは太りにくい時間帯なので賢く活用。食べたらずぐ歯を磨く習慣も効果的。

#### 【生活編】

#### ○いつもより 30 分長く歩く → 歩く習慣がない人は、まずは+1000 歩を目標に。

#### ○自分に合った運動を見つける。(スロースクワットやラジオ体操など)

#### ○禁煙にチャレンジ ○ストレスをためない。○エスカレーターやエレベーターは使わない。

あなたがチャレンジできそうなことはありますか?



チャレンジする時は、**完璧を目指さず、出来た自分をたくさんたくさん誉めて認めてあげる**ことを忘れずにしてあげてください。**血管年齢検査**や**体組成検査**(筋肉量や脂肪量)を測定し定期的に今のご自分の身体を知ることも大切です。気になる方は、健診センターまでご連絡ください。サポーターが必要な方は保健師があなたを応援させていただきます 😊 [公立岩瀬病院 LINE 公式アカウントも要チェック!](#)

【お問い合わせ先 0248-75-3111 (健診センター)】