令和４年３月発行　立山町保健センター

立山町メタボ予防通信④～町の現状、栄養（アルコール・間食）編～

「脱メタボ大作戦～今日から始める健康づくり～」

このメタボ予防通信は、町民の皆様にメタボリックシンドローム（メタボ）とその予防法について知っていただき、ご自身の健康づくりに取り組んでいただくために作成しました。
この通信をご覧いただき、日々の生活習慣の振り返りにご活用ください。

≪ 立山町の現状…県や同規模市町村と比べると≫

～ 特定健診結果（国民健康保険加入者） ～

「メタボ該当者＋メタボ予備軍」の割合
男性：５９．３%、女性：２４．９%
（１．７人に１人）　（４人に１人）

高い！

生活習慣が影響
（食事・運動・飲酒・喫煙・休養など）

健診を、受けましょう

メタボリックシンドロームによる動脈硬化性疾患（動脈硬化等）は、自覚症状のないまま進行するため、健診でしか見つけることができません。早期に気づき生活習慣を見直すためにも、健診を受けましょう。

１．年に１度は特定健診を受けて、自分のからだの状態をチェック。
２．健診後は、必ず健診結果を確認。

★ 健診の結果、特定保健指導が必要と判断された方は、自分の健康状態にあった生活習慣を見つけるため、積極的に保健指導を利用しましょう。

生活習慣をチェックしましょう

※ 過去のメタボ通信もご覧ください（ホームページに掲載中）
①「町の現状」、②「食事編（バランス・減塩）」、③「運動編」

ご自身の生活を振り返り、チェックがつかなかった項目は、生活習慣を工夫してみましょう。

食生活	□毎日、朝・昼・晩の3食をしっかり食べている	運動	□エレベーターより階段を使うなど意識的に体を動かしている
	□よく噛んでゆっくり食べている		□ウォーキングなどの有酸素運動を定期的に行っている
	□寝る前の2～3時間は何も食べないようにしている	飲酒	□お酒は適量にして、休肝日を設けている
	□油っぽいものや濃い味付けのものを控えている	喫煙	□禁煙している
	□食事のバランス（主食・主菜・副菜）を考えて食べている	休養	□休養を十分とるようにしている
	□間食を控えるようにしている		

～裏面は、「アルコールと間食について」の情報です～