今日からはじめる生活改善

食べすぎや飲み過ぎ、運動不足などの悪い生活習慣が続くと、
生活習慣病や**心疾患**、**脳血管疾患**を招くリスクが高まります。
そのようなリスクを避ける為に食事や運動などの
身近な**生活習慣から見直し、健康的な生活をはじめましょう。**

野菜は**1日350g** **ベジファースト**を心掛けよう

野菜に含まれる食物繊維は糖質やコレステロールの吸収を緩やかにする働きがあり、メタボリックシンドロームの改善に効果的です。野菜から食べること（**ベジファースト**）で血糖値の上昇が緩やかになり、食後の高血糖を防ぐことができます。
野菜は1日350g
(小鉢1皿5つ分)
を目標に積極的に摂りましょう。

1日3食バランスよく **20時以降**の食事に要注意

食事を抜くと次の食事の際に高血糖や内臓脂肪の蓄積を招きやすくなるため、食事は抜かずに1日3食摂りましょう。夕食の時間が20時を過ぎると内臓脂肪の蓄積を招きます。夕食が遅くなる日は17～18時頃に補食(おにぎりやサンドウィッチ)を摂り、帰宅後は炭水化物や脂質の多い食事（揚げ物など）を控えるようにしましょう。

乳製品の摂りすぎに注意

乳製品は摂りすぎることでLDLコレステロールの上昇に繋がり、高い状態が続くと脂質異常症や動脈硬化を招きやすくなります。牛乳は1日にコップ1杯(200ml)を目安にしましょう。夜は脂質の代謝が落ちる為、朝食時に食べるのがおすすめです。洋菓子に含まれる生クリームやバターもLDLコレステロールを上げる食品です。脂質の多い食品に偏らないように注意しましょう。

間食の摂りすぎにご用心

菓子類や甘い飲み物は高血糖を招きやすく、スナック菓子は塩分や脂質が多く血圧や脂質の数値に影響しやすいです。そのため、間食の食べすぎには注意が必要です。特に夕食後の間食は内臓脂肪の蓄積を招くため、間食はできるだけ日中食べるようにし、個包装の商品を活用することで食べすぎに気を付けましょう。

減塩を始めましょう

塩分の摂りすぎは高血圧を招きます。特に汁物には塩分が多く使用されているため、味噌汁などの汁物は1日1杯までにし、ラーメンなどのスープは飲まないようにしましょう。調味料のかけすぎも塩分の摂りすぎに繋がります。醤油やソースはかけずにつけて食べるようにし、減塩商品を活用することでより塩分を抑えられます。

お酒は**適量**を守ろう

1日の適量はビール500ml・日本酒1合・ウイスキー60cc程度です(女性や高齢者は半量)。過度の飲酒は血圧や中性脂肪、血糖値の上昇に繋がり、脂肪肝の原因にもなります。休肝日を週2日以上設けることで肝臓を休ませることができます。お酒は適量を守ってたのしみましょう。

家事で活動量アップ

自宅でできる運動は、筋トレやストレッチだけではありません。掃除や洗濯などの家事で身体を動かすことも活動量の上昇につながります。普段からこまめに身体を動かすことを意識し、週末にはいつもとは違う場所の掃除をするなど、小さなことから始めてみましょう。

毎日＋**10分**の運動を

活動量を上げてエネルギー消費量や筋肉量を増やすことは血糖値や血圧、脂質の改善に効果的です。エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う、帰り道は遠回りをするなど毎日＋10分多く身体を動かしてみましょう。

禁煙をはじめよう

喫煙は動脈硬化を進行させる原因となり、心臓病や脳卒中のリスクになります。まずは灰皿やたばこを処分することから始めてみしょう。禁煙が難しいと感じる場合にはニコチン依存症が疑われます。諦めずに禁煙外来を活用することを検討してみましょう。

SG GROUP みやぎ健診プラザ

みやぎ健診プラザ

40～74歳の皆様へ　未来の自分のために…

特定保健指導を受けましょう

メタボリックシンドロームを放置すると
生活習慣病や**心疾患・脳血管疾患**などの疾患を
招く恐れがあります。
未来のあなたが健康であるために
特定保健指導で生活習慣を改善しましょう。

専門職よる
保健指導の実施

費用は無料

3～6か月の
長期サポート

特定保健指導の対象かどうか次のページでご確認ください

スタート！

腹囲
男性：85㎝以上
女性：90㎝以上

いいえ

BMI
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
25以上

いいえ

はい

はい

いくつ該当するか数えてみましょう

血圧
血圧収縮期血圧
130mmHg以上
または
拡張期血圧
85mmHg以上

血糖
空腹時血糖
100mg/dl以上
または**HbA1c**
5.6％以上

脂質
中性脂肪
150mg/dl以上
または
HDL-ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ
40mg/dl未満

喫煙
喫煙習慣あり
血圧・血糖・脂質のうち1つでも該当する場合のみカウント

0 → 情報提供

1 → 動機付け支援

2以上 → 積極的支援

0 → 情報提供

1～2 → 動機付け支援

3 以上 → 積極的支援

※高血圧症・脂質異常症・糖尿病で医師の処方する薬飲んでいる方は、特定保健指導の対象外となります。
※65歳～74歳の方は、積極的支援となった場合でも動機付け支援を実施します。
※所属されている保険者により、対象年齢や指導区分が変更になる場合があります。

SG GROUP みやぎ健診プラザ

メタボではありません

情報提供のあなたは…

特定保健指導の対象ではありません

今回の健診結果からはメタボリックシンドロームの心配はありません。しかし、血圧・血液結果に異常がある場合や腹囲やBMIが基準を超えている方は生活習慣を改善しましょう。

メタボ予備軍かも

動機付け支援のあなたは…

特定保健指導を受けましょう

複数の項目が基準値を超えており、様々な疾患を発症する可能性があります。保健指導で生活習慣の改善に向けた目標を設定し、保健師や管理栄養士等が数か月後に1度成果の確認をいたします。

メタボかも

積極的支援のあなたは…

特定保健指導を受けましょう

複数の項目が基準値を超えており、様々な疾患を発症する可能性があります。保健指導で生活習慣の改善に向けた目標を設定し、保健師や管理栄養士等が数か月間継続的なサポートをいたします。

特定保健指導の流れ

保健指導

生活習慣の改善・電話やメールによる継続支援

数値改善・発症予防

特定保健指導に関するお問い合わせは、

みやぎ健診プラザ(☎022-231-3655)

または**所属先の健康保険組合**までお願いいたします。

みやぎ健診プラザ
SG GROUP