

比和支所市民生活室
横山美和子 保健師

「脱・メタボ」～内臓脂肪へらして健康ヘルス～



メタボリックシンドロームは生活習慣病を起しやすくしますが、あなたの生活習慣を見直すことで、改善が可能です。

本市では、本年度に実施した特定健診（集団健診分）の受診者1,520人のうち、197人が特定保健指導の対象者となりました。現在、血糖値や血圧値などを改善したいという希望者が6カ月間のプログラムを実践中です。

「お腹周りが大きくないから大丈夫」という方も、冬場、室内中心の生活をしてきたことで、体重増加など気になっていませんか。メタボリックシンドローム予防・改善には「1に運動、2に食事、3に禁煙、最後にクスリ」と言われるように、運動が大切です。しかし、現実には時間がないなどの理由で運動が来ないという方も多いのではないのでしょうか。

まずは、普段の生活にうまく身体を動かすことを取り入れたあなたの「脱・メタボ計画」を立て、無理なく実践していきましょう。

普段の生活にひと工夫

- 近くでも乗り物に乗る → 近くの用事は徒歩で行く
- エレベーターやエスカレーターを利用している → 3階以内なら階段を使う
- 掃除は必要最低限しかやらない → 拭き掃除、磨き掃除、風呂掃除の回数を増やす
- 一日中デスクワーク → 休憩時間に散歩する
- 用事は人まかせ → コピーとりなど自分の用事は自分でやる
- ダラダラ、ゆったり歩く → 背筋を伸ばし速足で歩く



そろえよう!!

内臓脂肪減少のための3種の神器

- ①メジャー・体重計など測定器具
- ②歩数計
- ③記録用の紙・ペン



安心・安全な毎日のために

庄原警察署 ☎ 0824-72-0110

振り込め詐欺に気をつけよう

こんな「電話」や「メール」があったら、すぐに110番通報を!

- ① 「風邪を引いて声が変わった」+「携帯電話番号が変わった」
↓なりすまし詐欺（オレオレ詐欺）
- ② 「インターネット使用料や登録料の未払いがある。払わないと裁判になります」
↓架空請求詐欺
- ③ 「融資するので信用確認のために、先に保証金を送ってください」
↓融資保証金詐欺
- ④ 「お金を返すので、携帯電話を持ってATMへ行ってください」
↓還付金詐欺
- ⑤ 「エクスパックでお金を送ってください」
↓なりすまし・架空請求・融資保証金詐欺

身近な犯罪発生状況（庄原警察署管内） 各年1月末現在（単位：件）

年	乗物盗	街頭犯罪	侵入窃盗	性犯罪	その他	合計
平成19年	0	0	1	0	7	8
平成20年	0	2	0	0	9	11
平成21年	0	5	0	0	4	9

※街頭犯罪とは、路上強盗、ひったくり、恐喝、車上ねらい、自動販売機ねらい、器物損壊

被害に遭わないために

- 慌てて、すぐにお金を振り込まない。送らない。
- 家族などと普段から連絡を取っておく。
- 110番通報などですぐに警察に相談する。