

もうメタボなんつて言わせない!?

# 僕が痩せた理由

「最近おなかがぼっこりしてきた…」

「昨年のスポンがきつい…」

「こういう人は危険信号。」

カラダの中でメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の種が芽を出しているかもしれません!

その芽は一刻も早く摘み取ることが大切

放っておくと、おなかの内臓の周りにたまったたっぷりの脂肪のイタズラで「生活習慣病」という魔の手が忍び寄ってきます

実は、そういった状況を脱して、健康的に変身を遂げた役場職員がいます

寒くて運動する気にならないし…と、家にこもりがちな皆さん

彼の取り組みを参考に、健康な毎日をスタートさせませんか

僕  
春から健康推進課に  
配属になりました

「町民の皆さんの健康を推進する課」  
の課長補佐なんだから  
ぼっこりおなかはダメ!  
って、課のみんなが言っただよねえ…

もしかして

ダイエットしなくちゃならない…??





「O課長補佐」のデータ

- ▶ 体重 / 74.3kg (身長 / 161.2cm)
- ▶ 中性脂肪 / 213mg/dl (150mg/dl以上で動脈硬化の可能性が…)
- ▶ ヘモグロビンA1c / 7.1% (5.2%以上で糖尿病の危険性が…)

皆さんのお手本になるべく  
こうしてダイエットは始まった  
健康への道しるべとなる  
ダイエットに挑戦!

今年4月、役場の機構改革により新設された「健康推進課」。町民の皆さんの健康づくりを推進する…そんな役割を担っている課に配属されたのが、ぼっこりおなかのO課長補佐(52歳)でした。

「町の皆さんの健康の道しるべとなるはずの課として、このままでは



いけない。ダイエットしてもらわなくては！」という部下のS君の勝手な思いつきにより、本人の承諾なしにダイエット計画が始まったのです。

スペシャリストに学ぶ  
健康への道

町では7月から9月にかけて、国民健康保険加入者を対象に「マイナス5歳ヘルスアップ講座」を開催しました。

内容は、早稲田大学オープン教育センター非常勤講師の古田裕子さんや昨年のボディフィットネス全



一般の受講者と一緒にO課長補佐も講座を受講

りのスペシャリストたちによる運動教室や栄養指導です。O課長補佐にもこの講座に参加してもらい、ダイエットに励んでもらうことになりました。講座で教わった内容を6ページから紹介します。皆さんもぜひ、日ごろの健康づくりに役立ててみませんか。

どうしてメタボは怖いのか  
どうして健康づくりが必要なのか

お腹の出っぱりだけがメタボじゃない

ここで、メタボリックシンドローム(メタボ)について、おさらいしましょう。

メタボといえば、おなかの出っぱり。しかし、判定基準はそれだけではありません。おなかの出っぱり、つまり内臓肥満に加え、高血糖・高血圧・脂質異常の危険因子を2つ以上持っている状態(4ページ下の(表1)参照)で、メタボリックシンドロームと判定されます。メタボは、40歳を境に男女ともに大幅に増加します。30歳代では男性の約20%、女性の3%がメタボまたはその予備軍。40歳から74歳でみると、男性の約52%、女性の約20%が該当します。下のメタボリックドミノ(図1)をご覧ください。肥満は高血糖や高血圧、脂質異常を招き、さらに動脈硬化を引き起こす



ことがあり、動脈硬化は、日本人の死因の約3割

を占める心筋梗塞(こうそく)や脳梗塞など、さまざまな病気の引き金となります。まずは肥満と決別することが大切です。

ダサい健康づくりはイヤだ

健康は、意識していてもいなくても、そのあたりがたみや重要性は誰にとっても同じことです。でも「健康づくり」。この言葉の響き自体がどこかやぼったく、カッコ悪いと感じられて、いまひとつ関心が持てないという方も多いかもしれません。

食の誘惑にあふれ、運動する機会が少なくなった私たちの社会。普通に暮らしていれば、カロリーの摂取量は消費量より多くなりがちです。これでは、太らない方がおかしいというものです。肥満を解消するため、意識的に、食べ過ぎず運動することが健康の鍵となります。

中年以降の男性に多い「内臓脂肪型肥満」は危険

男性は、特に働き盛りの40歳前後になると、内臓脂肪をため込んで体重がどんどん増えてきます。このこ



りませんが、女性も内臓脂肪を付にくくする女性ホルモンの分泌が低下してきて、内臓脂肪をためやすいつ体に傾いてきます。

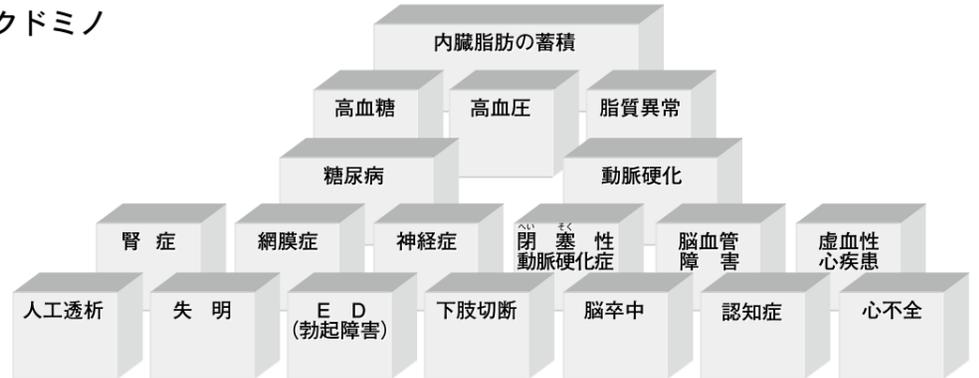
- 夜のお酒の回数が多い。
- 夜食をとる。
- 朝食は抜くことが多い。

この食生活3点セットが、中年太りを招きやすいのです。仕事の付き合いと言いながら、高カロリー、高脂肪の飲食を繰り返す。そうして、どんどん内臓脂肪をため込んでいきます。

この内臓脂肪型肥満こそが危険。過剰にたまった内臓脂肪は血圧や血糖値を上昇させ、血栓をつくる物質を分泌し、動脈硬化を引き起こします。

でも、内臓脂肪はすぐ増える半面、食生活の改善と運動により簡単に落とすことができます。皆さんもダイエットに挑戦し、メタボリックドミノ倒しを防ぎませんか？

(図1) メタボリックドミノ



(表1) メタボの判断基準

おへそ周りのサイズ  
(内臓脂肪型肥満の診断基準)

①	男性	85cm以上
	女性	90cm以上

①に加えて、②~④のうち2項目以上当てはまると、メタボリックシンドローム

②	高血圧	収縮期(上)	130mmHg以上
		収縮期(下)	85mmHg以上
③	高血糖	空腹時血糖	100mg/dl以上
		ヘモグロビンA1c	5.2%以上
④	高脂血	中性脂肪	150mg/dl以上
		HDLコレステロール	40mg/dl以下

# 今日から実践してみませんか 課長補佐も挑戦した生活改善

## まずは食生活 野菜を毎食食べよう



野菜に含まれる食物繊維は、血液のお掃除役です。余分な油や塩分を抱きかかえて排出してくれるので、毎食とりましょう。

外食やインスタント食品は味が濃く、野菜がとりにくい場合があります。なるべく栄養バランスの良いメニューを選びましょう。

また、野菜から食べ始めると、糖分の吸収が緩やかになる上、満腹感も得やすいです。野菜は生よりも加熱することで、多くの量をとることができます。意識してたっぷり食べましょう。

## 塩分のとり過ぎに 注意して

現代の食生活においては、濃い味つけの食事がテーブルに並びます。外食も味つけが濃いので、どうしても塩分過多になりがちです。

塩分のとり過ぎが、なぜいけない

のでしょうか。1つは、高血圧などの生活習慣病を引き起こす原因になること。もう1つは、塩分には体内に水をため込もうとする働きがあるため、体にむくみが生じ、水太り状態になります。



カリウムを抑えていても、塩分が多ければ体内に水をためるため痩せません。摂取カリウムが低いのに体重が落ちないなど思っている方は、水太りが原因かもしれません。

## 次に運動習慣改善 運動でリバウンドなし

ダイエットしたのにリバウンドしてしまった。若いころと同じ量を食べているのに太ってしまった。：原因は「基礎代謝量」の減少です。

何もせずにじっとしているときでも、生命を維持するための活動（心拍や呼吸、体温の維持など）で消

費する必要最小限のエネルギー量を基礎代謝量といえます。年齢とともに筋肉量が減少すると、基礎代謝量も減ってしまいます。食事制限だけでダイエットをすると、筋肉量がより削られ、脂肪を燃焼しにくい体になり、リバウンドにつながります。

## わざわざ…では続かない 運動を日常化

わざわざ時間を取って運動することはなかなか難しく、長続きしません。日ごろの運動不足だからこそ、日常生活で解消したいものです。

運動を生活習慣に取り入れるポイントを紹介します。

- 1 日常のコマ切りの時間を最大限に活用する

例えば、歩くこと(ウォーキング)で運動効果を上げるには、1日に30分程度歩く必要があります。でも、一気に行うことはありません。

まずは、通勤時間や休憩時間などコマ切りの時間を利用して、1日の合計時間が30分以上になるようにしてみましょう。慣れてきたら10分×3回で30分になるようにしてください。

これなら、体に負担が少なく、上手に脂肪を減らせます。

## 2 できそうなものから、少しずつ 増やしていく

仕事や家事など、日常の活動には必ず身体活動が伴います。そこに付け加えられそうな運動を見つけてください。興味のあるもの、できそうなものから始めましょう。

慣れてきたら、エレベーターではなく階段を利用する、車に乗らずにスーパーやコンビニまで歩くなど、少しずつ運動を増やしていきましょう。



## 体を見つめ直すために 専門家の話を聞いてみる

皆さんも、健康づくりのスペシャリストたちと一緒に、自分の体を見つめ直してみませんか。

これまで紹介してきたような健康づくりのための指導や助言は、特定健診(国民健康保険加入者で40歳が対象)を受診した後に受けられる「マイナス5歳ヘルスアップ講



専門家の話を聞いて健康づくりに役立てて

## 年に一度の健康チェック 健診を活用しましょう

私たちの体は、気づかないうちに日々変化しています。

そこで、メタボの人や予備群を見つけて出すのが健診です。生活習慣が原因で発症する脳血管疾患、心臓病など、命に関わる病気の発症を未然に防ぐことが目的です。

今、健康な人や自覚症状のない人

こそ、健診を受けることが大切です。年に一度、自分の体を



座や、毎週月曜日に役場で開催している健康相談などを受けられることができます。

興味のある方は、健康推進課までお気軽にお問い合わせください。



保健指導はあなたの味方

## 指導って緊張しちゃう 保健指導ってどんなもの

チェックして、毎年少しずつ血圧が上がっていないか、血液検査の数値に変化はないかなど、健診の結果を確認し、健康管理をしましょう。

健診の結果、命に関わる病気になる可能性がある可能性があります。健診の結末、命に關する病気になる可能性がある可能性があります。健診の結末、命に關する病気になる可能性がある可能性があります。

対象者「動機付け支援対象者」と判定される場合があります。保健指導とは、このような場合に受けることができるサポート。健康状態を知り、生活習慣の改善に向けて自主的に取り組めるよう支援しています。保健指導の案内が届いたときは、ぜひ利用してください。

健診と保健指導は、加入している健康保険によって若干違いがあります。国民健康保険以外(社会保険や共済組合など)に加入している方や、加入先が不明な方は、勤め先や保険証に記載されている保険者にお問い合わせください。

## 1 カ月で1 kgやせるにはコレ！

1 kgの内臓脂肪を燃やすためには、7,000kcalのエネルギー消費が必要です。1 カ月で1 kg減らすには、1 日当たり230kcalを食事量と運動で調整して減らせればよいことになります。1日単位で減らすことが成功のポイントです。

一般的に、内臓脂肪が1 kg減れば、腹囲も約1 cm減少します。

1日の食事で マイナス150kcal	+	1日30分歩行 マイナス80kcal ※体重60kgの場合
-----------------------	---	-------------------------------------

1日 マイナス230kcal  
1 カ月(230kcal×30日) 約マイナス7,000kcal  
→マイナス1 kg!

## 効果的に体重を落とすには食生活の見直しを「食生活チェック」!

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 外食やコンビニ食、インスタント食が多い | <input type="checkbox"/> お酒が好き、飲む機会が多い                 |
| <input type="checkbox"/> 朝食を食べないことが多い        | <input type="checkbox"/> お菓子や甘いものが大好きだ                 |
| <input type="checkbox"/> 食事の時間がかなり不規則だ       | <input type="checkbox"/> 野菜はあまり食べたくない、嫌いな野菜が多い         |
| <input type="checkbox"/> 大食い、早食いである          | <input type="checkbox"/> マヨネーズ、バター、マーガリン、ドレッシングなどを多く使う |
| <input type="checkbox"/> 間食や夜食をとることが多い       |  |
| <input type="checkbox"/> 魚より肉をよく食べる          |  |
| <input type="checkbox"/> 揚げ物など油っこいものが好きだ     |  |

※1つでも☑があった方は、悪い食習慣があるということです。



## 「5歳ヘルスアップ講座」に参加して

役場健康推進課 ○課長補佐

私の知らないうちにマイナス5歳ヘルスアップ講座に参加することが決まり、いつの間にか作成されていたダイエット記録ファイルを渡され、気が進まないままに講座に参加することになりました。いざ参加してみると、体重測定では、体脂肪率・肥満度の数値が悪く、体型判定でも「肥満」と判定されてしまい、もう目の前が真っ暗で、ここからダイエット達成へのイバラの道が始まりました。

7月の第1回目の運動教室(有酸素運動・ストレッチ)のときは、ここ何年間もともに運動をしていない体には非常にきつく、先生の動きやリズムについていけませんでしたが、なまりきった体からは汗が吹き出し、90分間終わったときには、汗だくで足がガクガクになり、疲れ切ってぐったりしてしまいました。

第2回目以降は、慣れてきて何とか先生の動きやリズムについていきました。でも、回数を追うことに動きが複雑になり、リズムも早くなり、相変わらず体からは汗が吹き出し、90分間終わったときにはやっぱり、いつもぐったりしてしまいました。

しかし、ダイエット達成には運動教室の効果は抜群で、回数を追うことに体は軽くなりました。一度、有

いのか、糖尿病や脳梗塞(こうそく)・心筋梗塞と、おなかの脂肪の関係についてお話ししました。

3 ロコモティブシンドロームとは？

ロコモティブシンドロームは、加齢や生活習慣が原因で足腰の機能が衰え、要介護になったり、要介護になる危険性の高い状態のことです。内臓が元気で、膝が痛い、腰が痛い、股関節の状態が悪いなどの整形外科的な疾患が引き金となっており、寝たきりになる方が増えているという現状をお話ししました。

こうした内容を理解していただいた上で、病气や動けなくなる状況を防ぐためには何が必要かを一緒に考えながら、9月までの2カ月間「5歳若返る！」を目標に、皆さんは元気に教室に参加され、無事に全日程を終了されました。

「健康に暮らす」ということを突き詰めて考えると、食事は食べ過ぎずバランス良く食べること、運動量を増やすこと、ストレスをため過ぎないという3つに集約されます。

ただしそれも、人に言われて押し付けられたのでは、なかなか継続することができません。また、あまりにも高い目標を立ててしまうと、途



運動教室で汗だく

酸素運動で脂肪が燃えているので、週に2回か3回、自宅で夜寝る前に30分〜1時間程度、運動教室で教わった有酸素運動やストレッチをすると、おなか周りの脂肪が徐々に減っていくのが実感できました。

栄養教室では、普段カロリーを気にしないで食事をしていましたが、1日に必要なカロリー値と実際に食べていた食事のカロリー値との差に驚き、このままではカロリーオーバーで体重が確実に増えるを実感しました。

食事は、極端に食べる量や肉類・油分を減らしたわけではなく、朝・昼・晩規則正しく食事をとり、間食や夜寝る前に食事をしないように心がけました。

また、野菜を多くとるようにしま

健康教室では、効果的に体重を落とすための食生活の改善と運動を日常化することの重要性、血液検査から自身の現状を知り、改善点を意識することを学びました。

マイナス5歳ヘルスアップ講座に参加して一番良かったのは、ダイエットをする動機付けになったことです。効果的にダイエットするには、専門家の適切な指導のもと、無理のない目標を立て、無理なく継続的に進めていくことだと思います。

最後に、いろいろと指導していただいた講師の皆さんと、私の健康を気遣ってくれた健康推進課の皆さんに感謝したいと思います。



ウォーキング教室(次ページ参照)にも参加



## 「5歳ヘルスアップ講座」を終えて

早稲田大学オープン教育センター 非常勤講師 古田 裕子 さん



熱心に講義を行う古田さん

メタボとは、おなかに脂肪がつくこと！という理解はありましたが、なぜ、おなかに脂肪がつくといけな

「健康に暮らす」ということを突き詰めて考えると、食事は食べ過ぎずバランス良く食べること、運動量を増やすこと、ストレスをため過ぎないという3つに集約されます。

ただしそれも、人に言われて押し付けられたのでは、なかなか継続することができません。また、あまりにも高い目標を立ててしまうと、途

私は今後も弟子屈町に訪問させていただき、町民の皆さんと一緒に「元気で、活力ある弟子屈町民の輪」をこれからますます広げていけたらと思います。そのためには、この講座が望ましい生活習慣を身に付けるためのスタートとの位置づけで、これからも継続していただけたら幸いです。

7月の初回講座の際に皆さんとお目にかかり、健康に暮らし続けるためにはどのようなことが必要かという観点から、次のようなことをお話させていただきました。

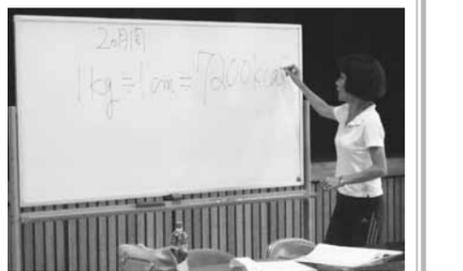
1 自分自身の現状を知り、改善点を意識すること

血液検査の結果がどのようなことを意味しているのかを解説しました。基準値は知っていても、自身の数値は知らない方や、基準値がどのような病気に結びつくのかを知らない方たちに、質問形式で理解を深めていただきました。ただ講習会を聴くだけでは、右から左に話が素通りすることが多いですから(笑)

2 メタボリックシンドロームとは？

こうした内容を理解していただいた上で、病气や動けなくなる状況を防ぐためには何が必要かを一緒に考えながら、9月までの2カ月間「5歳若返る！」を目標に、皆さんは元気に教室に参加され、無事に全日程を終了されました。

したがって、参加者の皆さんには「自分自身が、自分の生活に合わせて、実際にできそうなことを具体的な目標として掲げ、それを3カ月間意識して実行すること！」を目指していただきました。



運動面・食事面からアドバイス

中で挫折するリスクが高くなり、人は、自分自身です。方

ちよっとした心掛けで健康に暮らし続けることのできるカラダに変われます  
あなたも健康生活を手に入れませんか



結構、成果が出たねえ  
(○課長補佐)  
約4kg痩せても  
まだまだメタボには変わりありません！  
これからも  
○課長補佐のダイエットは続くのです…  
(健康推進課S君)



「○課長補佐」2カ月後のデータ

- ▶体重/74.3kg → 69.5kg -4.8kg!  
(身長/161.2cm)
- ▶中性脂肪/213mg/dl → 143mg/dl -70mg/dl!  
(150mg/dl以上で動脈硬化の可能性)
- ▶ヘモグロビンA1c/7.1% → 6.4% -0.7%!  
(5.2%以上で糖尿病の危険性)

問い合わせ先/役場健康推進課健康保険係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

## ウォーキングで健康づくり

健康な生活のためにも、生活習慣病予防にも、ウォーキングは欠かせません。  
歩き方のコツを知って、効果的なウォーキングをしましょう。

### はつらつウォーキングのコツ

ウォーキングは自分流に楽しむのが長続きの秘訣。でも、歩き方にせがあると、からだのゆがみやさまざまなトラブルの原因にもなります。良い姿勢でウォーキングをすれば、見た目も美しいだけでなく、運動効果もアップします。

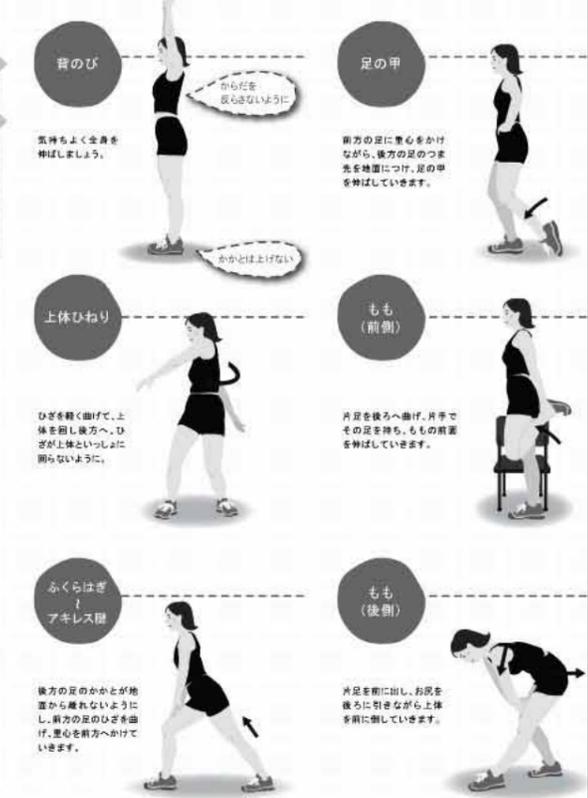


- 歩く前に体調チェック
- 次の事項にひとつでもあてはまったら、ウォーキングは控えましょう。無理は禁物です。
- 睡眠不足
  - 二日酔い
  - 食事をとっていない
  - 体がだるい
  - 熱っぽい
  - 動悸・めまいがする

まめに水分補給を！  
汗をかいたら必ず水分を補給しましょう。脱水状態になると血圧が低れにくくなります。のどの渇きがなくても、カロリーの少ない水やお茶を十分に取らしましょう。

靴選びが肝心  
靴ひもで足がしっかり固定されるもの。衝撃のショックを十分に吸収できるように、ある程度かかとが厚くしっかりとしたものが適しています。かかとがはびきたり、つま先に余裕があるものを選びましょう。

### ウォーキング前後に、基本のストレッチ



## FUN WALK 参加者の声

「大変充実したひとときでした。カロリーを抑えたスイーツが良かった。生活の中でカロリーを考えて購入するきっかけをいただきました」(50代女性)

「普段は3kmくらいしか歩いていないので、7kmは無理かなと思いましたが、自分のペースで歩き、周りの風景を楽しみながら完歩できました。古田先生の励ましも嬉しかったです」(70代女性)

「車では気づけない景色を見ながら、初対面の方とも楽しくお話できて良かった」(60代女性)

「もっと多くの町民に参加してもらい、健康づくりの楽しさを理解してもらいたい」(60代男性)



講師の古田さん(右)と一緒に

手軽に始められる運動は歩くこと。町では、正しいウォーキングを学び、日常的に楽しみながら健康づくりに役立ててほしいと、9月14日にウォーキング講座「FUN WALK」を開催しました。

講師は、マイナス5歳ヘルスアップ講座でもご活躍いただいた古田裕子さん。下は5歳から上は70代の方まで、21人が

参加しました。コースは、砂湯から川湯までの7.4km。1時間30分ほどかけて歩き、休憩ポイントやゴール後には、砂糖を一切使用していないスイーツや、カロリーを抑えたお弁当を楽しみました。来年以降も引き続き、ウォーキング講座を開催していきたいと考えています。たくさんの方の参加をお待ちしています。

また、ウォーキングのコツなどを紹介しますので(上図)、皆さんも挑戦してみませんか。



出発前にしっかりストレッチ