

「健康ちづ21（平成29年度改訂版）」の紹介② あなたの「体」と「こころ」を大切にするために…

6月号では、智頭町健康増進計画「健康ちづ21（平成29年度改訂版）」の概要について説明しました。

今月号から、その中身について具体的に説明をします。

自身の健康管理

目標1

みんなで目指そう適正体重

内臓脂肪と生活習慣病は密接な関係があります。

内臓脂肪の蓄積

内臓脂肪から出る物質により…



・ 血圧が上がりがやすすくなります。

・ 中性脂肪が多くなります。

・ 血糖値を下げるインスリンの働きが悪くなります。

・ 血栓（血のかたまり）ができやすくなり、血管が傷つきます。血液の流れも悪くなります。

なります。

体重測定は健康管理の第一歩です。体重測定の習慣がない人は、まず月に1回の体重測定からはじめて欲しいと思います。

太り過ぎの人の場合、減量により、血圧値や血糖値の改善が見込めます。

BMIについて

体重（kg）を身長（m）で2回割つたものを「BMI」といいます。

BMIが18・5未満

やせ過ぎです。体の抵抗力が弱くなり、感染症にかかりやすくなります。

BMIが25以上

太り過ぎです。生活習慣病の心配があります。

やせ過ぎ、太り過ぎの人は、食事の摂取カロリーと、身体活動による消費カロリーのバランスを見直す必要があります。



目標2

年に1回の特定健診・

がん検診を習慣にしよう

皆さんは、毎年健診を受けていますか？

健診後の事後管理が大切！

健診を受けただけで満足していませんか？

健診は、自分が気をつけるべきところを知る手がかりになります。

・「要医療」「要精密検査」と

判定された人は、怖がらずに、医療機関で詳しく診察

や検査を受けましょう。早めの対処が肝心です。

・「要指導」の人は、受診するほどではないですが、注意が必要な状態です。生活

習慣の見直しで正常値に近づく可能性もあります。

・ 具体的な生活習慣の見直しについては、福祉課でも相談に応じていますので、気軽に連絡ください。

家庭での

血圧測定の

ススメ



智頭町は高血圧の人が多くです。血圧は、毎日一定の時間に測り、その変動を把握することが、健康管理の上でも重要です。

家庭での血圧測定のポイント

①朝と夜に測りましょう。

・ 朝は起床後1時間以内、排尿後・服薬前・朝食前に測定。

・ 夜は就寝前に測定。

②測定前の喫煙・飲酒・カフェイン摂取は禁物です。適温の部屋で椅子に座り、1〜2

分静かにしてから測ります。

③血圧計は上腕で測るタイプを選びましょう。

④上腕と心臓の高さを同じにし、素肌、または薄手の服の上から測ります。厚手の服の袖をまくって測ることはやめ

ましょう。

次回（7月号）は食事について説明します。



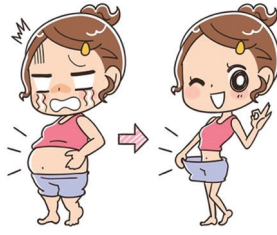
智頭町健診キャラクター まめ助くん

今回のテーマは、

「ダイエット×美」

ダイエットと聞くと・・・
食事制限？トレーニング？
やっても痩せない。続かない。
などいろいろなストレスが溜まるイメージがありますよね。

綺麗にダイエットをする為には、効果的なエクササイズをするをおススメします。



効果的なエクササイズとは…

ジムに行つて運動しても効果が
出ない！そんな時…

- ・ 同じ運動ばかりしている
- ・ 運動の負荷不足
- ・ 疲れすぎ、ストレスの溜め過ぎ
- ・ 日常生活で動いていない

なご、一つでも当てはまるこ

効果は出にくくなります。

「正しい姿勢で動いているか？」「自分なりのやり方になっていないか？」なども一度エクササイズを見直してみ



ると効果が
現れるかも
知れません。

新しいことはチャレンジ

お気に入りのエクササイズばかりいても、変化は出にくくなります。筋トレやランニングばかりではなく、たまには、踊ってみたり、常に新しい刺激を身体に入れることが必要です。

また、体重を減らすためには、エクササイズの長さよりも強度が重要です。身体は同じことを繰り返すとすぐに慣れてしまうので、慣れないように運動の負荷を日によって変化させることが良いでしょう。



運動や食事以外も改善が必要

運動や食事は、ダイエットの一部の要素です。寝不足

仕事でのストレスを抱えているとエクササイズの効果は半減します。睡眠は、運動による疲労の回復に不可欠です。

ストレスは、ホルモンバランスを崩し、脂肪を溜めこみがちにしてしまうため、ダイエット効果もイマイチになります。ダイエットをするに当たり、寝ること、ストレスと

うまく付き合う方法を見つけることも大切です。



日々の生活で活動的になろう

座りっぱなしがどんな病気よりも恐ろしいと聞いたことはありませんか？



ジムなどで運動することも良いですが、日々の生活で活動的な人の方が、体が引き締まって健康的です。仕事で毎日座りっぱなしという場合は、新しい習慣を取り入れましょう。一日の中で「立つ」「歩く」時間を増やすように心がけてみましょう。

簡単エクササイズ

バックブリッジ

《効果》

ヒップアップ

お腹&腰回りの引き締め

《やり方》

仰向けに寝て、

両膝を立てます。

お腹を引き上げて

腰を浮かせた

状態をキープ

しましょう。

《回数・目安》

1セット30〜60秒を3セット

《ポイント》

腰を反らないようにお尻とお腹に意識を向けま

しょう。

※腰痛改善にもなります。



日常生活が身体をつくれます。無理をせず、自分にあつたダイエット法を見つけてみましょう。

健康部会部員

随時募集中!!