

しろいしここから通信

第27回 メタボリックシンドローム予防のための運動について

メタボリックシンドロームとは？

おなかの内側に脂肪がたまると血圧・血糖・脂質の異常が重なりやすくなります。

この状態を「メタボリックシンドローム」と呼びます。自覚症状がなく進行することが多いため、放置すると糖尿病や心筋梗塞、脳卒中など重大な病気につながるおそれがあります。



運動でできる予防

メタボリックシンドロームの予防には、日常生活で体を動かす習慣が効果的です。

たとえば家の周りを散歩する、ラジオ体操や地域の通いの場（サロン）に参加する、家事や庭の手入れをしながら意識して歩数をのぼすなど、特別な運動でなくても効果があります。

健診で体の状態を確認し、無理のない範囲で運動をすることが、健康づくりの第一歩です。

運動量の目安

【高齢者】

歩行またはそれと同等以上の身体活動を1日40分以上（約6,000歩以上）

【成人】

歩行またはそれと同等以上の身体活動を1日60分以上（約8,000歩以上）

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より



身体を動かすと、気分もすっきりして気持ちがいいね！
これからもできる範囲で運動を続けて、健康な身体を目指すぞ♪

集団健診のご案内

下記の日程で、国保特定健診とがん検診を実施します。特定健診はメタボリックシンドロームや生活習慣病のリスクを早めに発見できます。ご自身の健康状態を確認する大切な機会です。今年度の健診をまだ受けていない人は、ぜひこの機会に受診しましょう。



住民健診ガイドブック

令和7年度集団健診日程

	日にち	曜日	会場	受付時間
10月	9日	木	白石町 総合センター	8:30~10:30
	10日	金		
	11日(注)	土		
11月	18日	火		※子宮頸がん検診は 10:00から検査開始
	19日(注)	水		

注) 10月10日、11月19日は胃がん検診はありません。

問 保健福祉課 健康づくり係 TEL 0952-84-7116