

メ タ バ コ !?

タバコを吸うとメタボリックシンドロームになるリスクが高まります。またメタボリックシンドロームでかつ喫煙している人は、虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが著しく高まります。これらのことから「メタバコ」という言葉(造語)ができました。

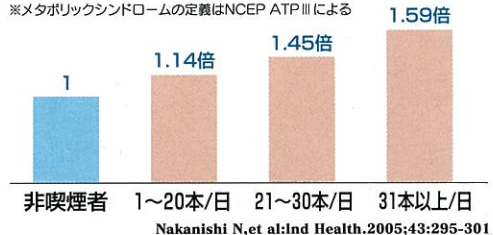
喫煙しているとメタボリックシンドロームになりやすい!

喫煙によりメタボリックシンドロームになるリスク

追跡調査成績

35~59歳職場健診受診者、男女2,994名
*統計学的に有意(p for trendも有意)

※メタボリックシンドロームの定義はNCEP ATP IIIによる



「メタボが気になるし運動しよう」と思っているあなた! タバコはメタボになるリスクを高め、せっかく運動しても効果が得られにくくなります。この機会に禁煙にチャレンジしませんか?



メタボリックシンドロームの原因として過食や運動不足がまず頭に浮かびますが、喫煙も脂質代謝や糖代謝などに影響を及ぼし、メタボリックシンドロームになるリスクを高めます。喫煙本数が多いほど、メタボリックシンドロームになるリスクは高まり、1日31本以上たばこを吸う人は、非喫煙者に比べて約1.6倍高くなることが示されています。

参考:中村正和、増居志津子 編著、脱メタバコ支援マニュアル

http://www.kenkoukagaku.jp/annual/material_02.html

<問い合わせ先>

栃木県健康増進課 健康づくり推進担当 ☎028-623-3094

県西健康福祉センター ☎0289-64-3125

県東健康福祉センター ☎0285-82-3323

県南健康福祉センター ☎0285-22-1509

県北健康福祉センター ☎0287-22-2679

安足健康福祉センター ☎0284-41-5895

(各センター担当課:健康対策課(栄養難病))

発行 栃木県県北健康福祉センター ☎0287-22-2679



「とちぎ健康21協力店」から発信します!

健康情報 NO.18

「運動習慣を身につけよう」

(H22.10)

運動のメリットはたくさんあります!

メタボ予防

エネルギーを消費し内臓脂肪の減少へ

肥満の解消

酸素を取り込み効率的に脂肪を燃焼(有酸素運動の場合)



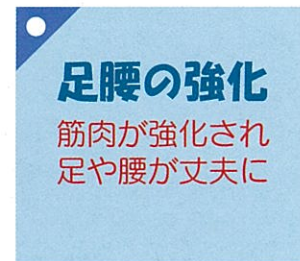
生活習慣病予防

高血圧や糖尿病の予防



足腰の強化

筋肉が強化され足や腰が丈夫に



ストレス解消

自律神経が安定し疲れをいやす

骨粗しょう症予防

骨に刺激を与えて骨密度を増やす



運動習慣を身につけて健康づくりをしましょう!



からだを動かそう！！生活習慣病を予防して、健康寿命を延ばすためには運動が必要です！！

運動習慣は長続きすることが大切です！毎日の運動は出来なくても、1週間の中でやりくりすると無理なく続けられます。

①運動

②生活活動

運動不足だな・・・と自覚しながら忙しいから、機会がないから・・・と言いつばかりしていませんか？

健康維持・増進のために！













右の①運動②生活活動から1日に3～4コマか、週に23コマ、(うち①から週4コマ以上)を選んで、今日から運動を始めましょう♪

(1コマ分の運動時間は○の中に記載してあります。例えば・・・速歩を30分行くと2コマと数えます。)

●週23コマの運動は、毎日8,000～10,000歩を歩くことに相当します。

内臓脂肪を減らせばメタボリックシンドロームは解決♪

①の運動から「週10コマ以上」を行うと、内臓脂肪を減らすと言われています！

軽い筋力トレーニング  20分	速歩  15分	歩行  20分	屋内の掃除  20分
エアロビクス  10分	軽いジョギング  10分	自転車  15分	子どもと遊ぶ・犬の散歩  15分
テニス  9分	ランニング  7～8分	庭の草むしり  13分	階段の昇降  10分

上の図以外の運動(1コマ分)

- ・バレーボール(20分)
- ・ゴルフ(15分)・野球(12分)
- ・水泳(7～8分)・サイクリング(8分)

上の図以外の生活活動(1コマ分)

- ・洗車(20分)
- ・床磨き・風呂掃除(16分)
- ・家具の移動(10分)
- ・重い荷物を運ぶ(7～8分)