

★ 今年のスローガンは、



「自分流 楽しく続ける  
健康づくり」です。

★ 自分自身の生活習慣を見直しましょう。



## 1 に運動 運動習慣を徹底しよう

内臓脂肪を減らすためには、**日頃から体を動かす習慣**を身につけておくことが大切です。活発な身体活動を行うと、消費エネルギーが増えたり、身体機能が活性化したりすることにより、血糖や脂質がたくさん消費されるようになり、内臓脂肪が減少しやすくなります。その結果、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されて生活習慣病の予防につながります。体力が向上すると、転びにくくなるなどの効果や、転倒によって骨折し、介護が必要となることを防ぐ効果もあります。



## 2 に食事 食生活を改善しよう

食べ過ぎや欠食などの乱れた食生活は、内臓脂肪をためる原因になります。これを防ぐためには、食生活の改善が欠かせません。**バランスのとれた適切な量の食事**を心掛けるとともに、食事をする時間や食べ方などにも注意し、**1日3食規則正しく**食べましょう。



## しっかり禁煙 禁煙を実行しよう

「百害あって一利なし」といわれるたばこは、多くの有害物質を含み、健康にさまざまな悪影響をおよぼします。喫煙は、**がんにかかりやすく**するだけでなく、動脈硬化を進行させ、**脳卒中や虚血性心疾患のリスク**も高めます。



## 最後にクスリ クスリによるコントロールは適切に

すでに糖尿病や高血圧症、高脂血症になっている場合には、生活習慣の改善に加えて、薬によるコントロールが必要なこともあります。治療に必要な薬は、**医師と相談**の上で適切に使用しましょう。「**薬を飲めば安心**」ではなく、**生活習慣の改善**をあわせて行うことが大切です。