



最近はテレビゲームでも運動ができるんですね。
もちろん、テレビゲームで運動をするのも、楽しんでいいかもしれませんね。

…私もさっきまでテレビゲームしていました。





メタボ克服講座

ナカタ先生の

第11回「今すぐできるメタボ対策エクササイズ」

シナリオ制作：爲川雄二（東北大学大学院教育情報学研究所）

シナリオ監修：上田由喜子（奈良女子大学生活環境学部）

イラスト・レイアウト：森田康夫（合資会社ディーアイケイ）

●参考文献

独立行政法人 労働者健康福祉機構編

「メタボリック・シンドローム 予防・解消ハンドブック」

（労働調査会 平成20年発行）

坂根直樹・小路浩子共著

「腹出満雄の糖尿病を防ぐ生活改善3カ月」

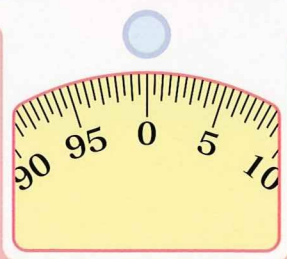
（中央労働災害防止協会 平成20年発行）

この冊子は、平成20年度～21年度厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業）の補助を受けて行なわれた「行動変容を促す情報提供ツールの開発とメタボリックシンドローム予防効果に関する研究」（研究代表：上田由喜子）の一環として制作されたものです。

この冊子に記載された内容の一部および全部の複製は、固く禁じます。

ナカタ先生の

メタボ克服講座



最終回

今日までそして明日から

生活習慣の
振り返り



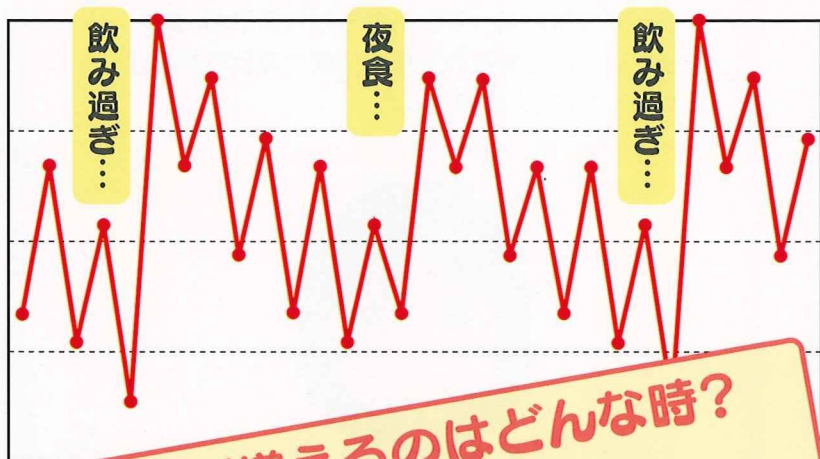
体重への
注意・関心



メタボ克服講座もいよいよ最終回。
今日は、生活習慣の振り返りと生活習慣の見直しについてお話しします。
これまでの講座で、皆さんもご自身の生活習慣を少しずつ振り返ってみたかもしれません。また、今まで以上にご自身の体重に注意が向けられるようになったかもしれません。



折れ線グラフと言い訳

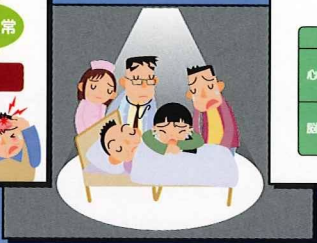


体重が増えるのはどんな時？
あなたの傾向は？

以前に、体重を毎日2回測ってグラフを作ってみましょう、そして、体重が急に増えた時には言い訳も書いておきましょうとお話ししました。実際にお試しになった方なら、体重が増えるのはどんな時か、少しずつ傾向が分かってくるかもしれません。そこが、ご自身の注意すべきポイントなのです。

体重が増える原因は一つではなく、また人によって様々です。ご自身がどこに注意したら良いか、グラフを見ながら考えてみましょうね。





メタボが原因で起こる
疾患の医療費

	平均額	最高額	備考
心疾患	343万円	600万円	
脳卒中	293万円	400万円	介護で年間400万円

(医療費自己負担率20%想定)

生活習慣の改善

お酒の適量って? ~1日の適量

【ビール】	【日本酒】	【ウイスキー】	【ワイン】	【焼酎】
中びり1本	1合	ダブル1杯	グラス2杯	0.5合

純アルコール換算
(茶碗1杯)

さらに
 心臓病・脳卒中
 動脈硬化
 血液が固まりやすくなる
 血管が収縮して、血液の流れが滞る

ストレス解消法

- S = Sports (運動)
- T = Travel (旅行・行楽)
- R = Rest (休憩・休息)
- E = Eating (食べる)
- S = Sleeping (睡眠)
- S = Speaking (話す)

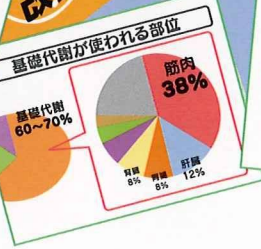
(健康増進法第10条、生活習慣病予防法第10条)

食事のとり方のポイント
 ③早食いを避ける
 早食いは
 脂肪満腹を感じる前に
 食山食べてしまっ
 食べる 血糖値上昇 脳が満腹を感じる

食事のとり方のポイント
 ④腹八分目に
 毎食1口分(約50g)ご飯の量を減らす
 1ヶ月に約1kg体重が減る!

歩き方のポイント

- POINT① 歩幅を狭くして歩数を増やす
- POINT② 歩幅を狭くして歩数を増やす
- POINT③ 歩幅を狭くして歩数を増やす
- POINT④ 歩幅を狭くして歩数を増やす



生活習慣改善宣言

生活習慣の改善
 メタボと睡眠
 理想は1日7~8時間

この「メタボ克服講座」では、最初にメタボの危険性についてお話ししました。

そして、メタボを克服して、健康で長生きするためには、生活習慣の改善が何より大事です、とお話ししました。

その後、食事、お酒、睡眠、たばこ、運動、ストレス、長続きのコツなどをいろいろお話ししましたね。

こうして見てみると、少しずつでしたけど、盛りだくさんでしたね。



メタボ危険度チェック

チェック項目	チェック項目
①朝食を抜くことが多い	⑪ついお腹いっぱい食べてしまう
②濃い味付けや油っこいものが好き	⑫野菜はあまり食べない
③早食い、ドカ食い、ながら食いが多	⑬外食が多い(1日2回以上)
④夕食を午後9時以降にとることが多い	⑭アイスクリームなどの間食は毎日
⑤ほぼ毎日お酒を飲む	⑮1日の平均飲酒量は ビール中ビン2本以上 <small>※日本酒なら2合以上、ウイスキーならダブルで2杯以上</small>
⑥1年以上継続している運動習慣(1回 30分以上の運動を週2回以上)がない	⑯エレベーターやエスカレーターをよく使う
⑦1日の歩行時間は1時間未満	⑰仕事はデスクワーク中心だ
⑧乗り物では、なるべく座ろうとする	⑱近場でもつい乗り物に乗ってしまう
⑨こまめに家事をこなす方ではない	⑲タバコを吸う
⑩睡眠不足である	⑳ストレスが溜まっている

第4回のメタボチェックをもう一度試みて、当時と今を比較してみましょう。

1つでもチェックが減っていたら、それは生活習慣の改善が進んでいる証拠です。

1つも減っていない人は……いつかは減らせるように頑張ってくださいね。



10年後・20年後・30年後を想像



実現させるのが、皆さんへの宿題

生活習慣の改善は、みなさん自身の今の生活を振り返る事が出発点です。ちょっとだけ我慢が必要かもしれませんが、でも、メタボ克服のために少しずつ、少しずつ変えていきましょう。

この講座の最初に、皆さんに10年後、20年後、そして30年後の夢や希望を考えていただきました。ぜひ実現させてくださいね。それが私からの最後の宿題です。



ナカタ先生の
メタボ克服講座

**本当の
メタボ克服は
これからです!**

次回……は、もうありません。ちょっと寂しいですが、この講座がみなさんにとって何かのきっかけになれば嬉しいです。講座は終わりますが、みなさんの生活習慣の振り返りや見直しは、これからもずっと続きます。

そうです。

本当のメタボ克服はこれからなんです！



またお会いできる日まで



今度はすっきりスリムになったみなさんと、他の
講座でお会いできたらいいですね。
その時まで、さようなら。





メタボ克服講座

ナカタ先生の

最終回「今日までそして明日から」

シナリオ制作：爲川雄二（東北大学大学院教育情報学研究所）

シナリオ監修：上田由喜子（奈良女子大学生生活環境学部）

イラスト・レイアウト：森田康夫（合資会社ディーアイケイ）

●参考文献

独立行政法人 労働者健康福祉機構編

「メタボリック・シンドローム 予防・解消ハンドブック」

（労働調査会 平成20年発行）

坂根直樹・小路浩子共著

「腹出満雄の糖尿病を防ぐ生活改善3カ月」

（中央労働災害防止協会 平成20年発行）

この冊子は、平成20年度～21年度厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業）の補助を受けて行なわれた「行動変容を促す情報提供ツールの開発とメタボリックシンドローム予防効果に関する研究」（研究代表：上田由喜子）の一環として制作されたものです。

この冊子に記載された内容の一部および全部の複製は、固く禁じます。

