

## メタボリックシンドロームを知っていますか②「運動編」

運動はメタボリックシンドローム予防の味方です！

内臓脂肪蓄積から血糖が増加したり血圧が上昇して、動脈硬化の危険が高まります。

改善・予防するには、過食と運動不足を解消して、内臓脂肪を減らすことが大切です。食生活を改め、積極的に体を動かし適度な運動を日常生活にとり入れメタボリックシンドローム改善をしましょう。

### ■メタボリックシンドロームを防ぐには??

摂取エネルギーより消費エネルギーを大きくするとメタボリックシンドロームの予防や改善につながります。

日常生活の中で積極的に体を動かし消費エネルギーを増やすことが、メタボリックシンドロームの予防や改善につながります。



### ■基礎代謝量が関係します！

生きていく上で必要最小限のエネルギーを基礎代謝量といいいます。

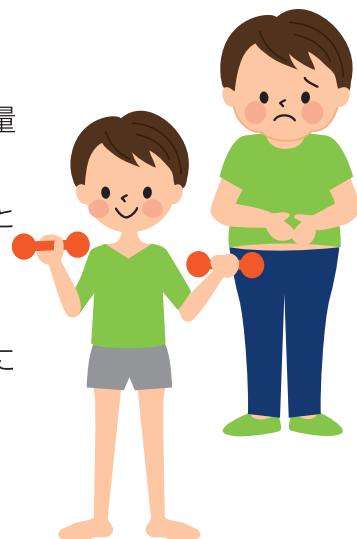
筋肉と脂肪の比率は基礎代謝量に大きく影響し、筋肉の少ない人は基礎代謝量が低くなります。

筋肉が増えれば基礎代謝量が増えるので、しっかり筋肉量を増やしていくことが効果的と考えられます。

基礎代謝量が増えれば、減量のあとのリバウンドもおこりにくくなり、太りにくい体になります。

減量を進めるとき、食事とともに運動が重要なのはこのためです。

基礎代謝を高めるには、ある程度強度のある筋肉を鍛える運動が必要です。



### 日常生活の中で3のつの習慣！！

- ①身体活動を積極的に行う
- ②歩くなどの軽い運動を続ける
- ③筋肉を鍛える運動をとり入れる



メタボリックシンドロームの解消への近道です

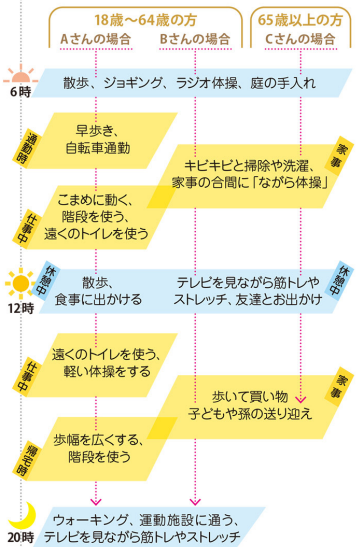
メタボリックシンドロームや肥満の改善には、筋肉を増やすこと有酸素運動を続け、基礎代謝を高めるのがポイント！



急激なダイエットは、脂肪量が減るとともに筋肉量も減り、リバウンドするとますます基礎代謝量が低下して痩せにくくなります。ダイエットは計画的に！！

# いつでもどこでもプラス・テン

いつ+10しますか？ あなたの1日を振り返ってみましょう。



## 安全のために

誤ったやり方から足を動かすと思わぬ事故やけがにつながるの、注意が必要です。

- ✓ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ✓ 体調が悪い時は無理をしない。
- ✓ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

## 毎日をアクティブに暮らすために

こうすれば+10

**地域で**

- 家の近くに、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しめる自転車レーンはありませんか？
- 家の近くの公園や運動施設を見つけて、利用しましょう。
- 地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう。
- ウインドウショッピングなどに出かけて、楽しみながらからだを動かしましょう。

**職場で**

- 自転車や徒歩で通勤してみませんか？
- 職場環境を見直しましょう。からだを動かしやすい環境ですか？
- 健診や保健指導をきっかけに、からだを動かしましょう。

**人々と**

- 休日には、家族や友人と外出を楽しんでみては？
- 困ったことや知りたいことがあったら、市町村の健康増進センターや保健所に相談しましょう。
- 電話やメールだけでなく、顔を合わせたコミュニケーションを心がけると自然にからだも動きます。

アクティブガイド ー健康づくりのための身体活動指針ー  
厚生労働省健康局がん対策・健康増進課

# アクティブガイド

ー健康づくりのための身体活動指針ー



プラス・テン+10で健康寿命<sup>※1</sup>をのばしましょう！

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ<sup>※2</sup>、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

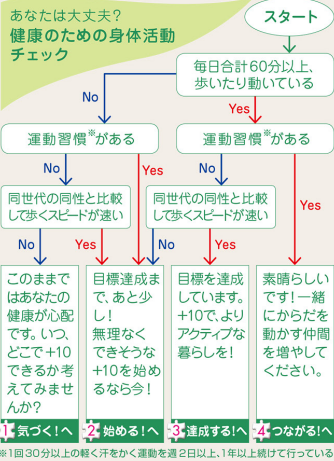
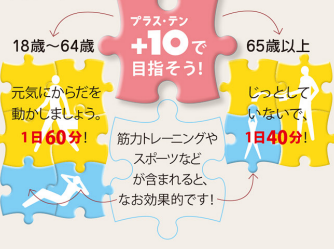
例えば、今日より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

<sup>※1</sup>「健康寿命」とは？  
健康日本21（第二次）では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。  
<sup>※2</sup>ロコモ＝ロコモティブシンドロームとは？  
骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。



## プラス・テン+10から始めよう！

今日より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



## 健康のための一歩を踏み出そう！

**1 気づく！**

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか？」「どこなのか？」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

いつ？ どこで？

**2 始める！**

今日少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。

歩幅を広くして、速く歩いて+10！

ながらストレッチで+10！

歩いたり、自転車で移動して+10！

**3 達成する！**

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。

18歳～64歳 運動で体力アップ

1日8,000歩が目安です

65歳以上 じっとしている時間を減らして、1日合計40分は動きましょう

**4 つながる！**

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

一緒に楽しく！

正しい知識で運動習慣を持ちメタボリックシンドロームを予防しましょう！

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/kenkou/undou/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/undou/index.html)  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpr1.pdf>  
 厚生労働省ホームページ引用 厚生労働省 e-ヘルスネット参照

