



す ま い る 運 動 の ス ス メ

「健康チャレンジ!!すまいる運動」は、だれもが取り組める健康づくり活動です。

S M I L E (スマイル)の5文字を頭文字とした5つの言葉に沿って、健康づくりを呼び掛け、実践していきます。

S = 運動 (sport) 運動しよう!

M = 食事 (meal) バランス良く食べよう!

I = 内臓脂肪 (internal fat) 内臓脂肪を減らそう!

L = 生活 (life) 生活習慣病を予防しよう!

E = 楽しむ (enjoy) 楽しみながら健康づくりにチャレンジしよう!

市では、市民の皆さんの要望や健康志向の高まりにこたえ、健康的な市民の笑顔が咲く「日本一健康文化都市」を目指して、この活動を行っていきます。



特集 8月から始めよう「健康チャレンジ!!すまいる運動」

S

sport 「運動」

意識的に1日30分歩こう！
ウォーキングは、特別な道具も技術もいらない手軽な運動です。

30分（約4,000歩）歩くと、約110キロカロリー消費します。30分続けて歩くのが難しい方は、1日に3回行いましょう。時間がないとあきらめずに、日常生活の中で歩くチャンスを探しましょう。

ながら運動がおすすすめ！

ウォーキングのほか、歯磨きをしながら、テレビを見ながら、家事をしながら行う「ながら運動」もおすすすめです。自分の生活に合わせて、続けられそうな運動を探しましょう。時間のとれない人は、通勤時や昼休みの時間を利用してみてはいかがでしょうか。

M

meal 「食事」

野菜を食べよう！

日本食離れや食生活の欧米化などが原因で慢性的な野菜不足になり、肥満や体調不良になる方が増えています。

大人1日当たりの野菜摂取目標量は、350gです。生野菜で両手3杯分（うち緑黄色野菜1杯）が目標量です。手ばかりは、個人の体の大きさと比例しているため、必要量がイメージしやすいです。

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べると、体温が上がって、寝ていた体と脳をウォーミングアップして、勉強や仕事に集中できたり、元気に運動ができたりします。朝ごはんを抜くと、集中力が続かなかつたり、肥満体質、便秘、生活習慣病の原因になったりします。

T

internal fat 「内臓脂肪」

メタボリック症候群（内臓脂肪症候群）に気を付けよう！

内臓脂肪の蓄積による肥満の方が、高血圧、高血糖、高脂血症などの危険因子を2つ以上持っている状態を「メタボリック症候群」と言います。

おへそまわりをチェック！

メタボリック症候群のかがぎを握るのが、おへその高さの腹囲です。まずは、おへそまわりを測ってみましょう。

おへそまわりが、男性85cm以上、女性90cm以上の方は、

内臓型肥満の可能性が異なります。内臓脂肪は皮下脂肪と異なり、腸や肝臓などの内臓の周囲にたまりやすくなります。内臓脂肪がつきすぎるとホルモン分泌のバランスが崩れ、高血圧や高血糖などを引き起こしやすくなります。

L

life 「生活」

生活習慣病を予防しよう！

生活習慣病を予防するためには、運動と食生活の改善によって、内臓脂肪を減らすことが大切です。

生活習慣病は自覚症状が出にくいので、毎年健康診査を受け、自分の健康状態を確認しましょう。

自分のため、家族のために禁煙しよう！

多くの人がやめたいと思っても、なかなかやめられないのが「たばこ」。たばこは、様々ながんなどの原因になるだけでなく、血圧を上昇させたり、動脈硬化を促進し、心臓病の危険を高めます。たばこは、吸う人だけでなく、周りの人の健康にも影響を与えます。生活習慣病の予防には、禁煙も必要です。

E

enjoy 「楽しむ」

どうせやるなら楽しくやろう！

健康づくり活動のポイント
は、楽しむことと続けることです。

まずは、日常生活の中で、手軽で簡単にできることから始めてみましょう。

家族や仲間とのコミュニケーションも深まります！

家族や友達などと同じ目標にチャレンジしたり、一緒に活動したりすると、より楽しく健康づくりに取り組むことができます。
一人では、なかなか続かない方は、仲間と一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか。
仲間とのコミュニケーションも深まり、身体的な健康だけでなく、心の健康にもつながります。