



あなたの身体からのメッセージ

『健診結果』はいかがでしたか

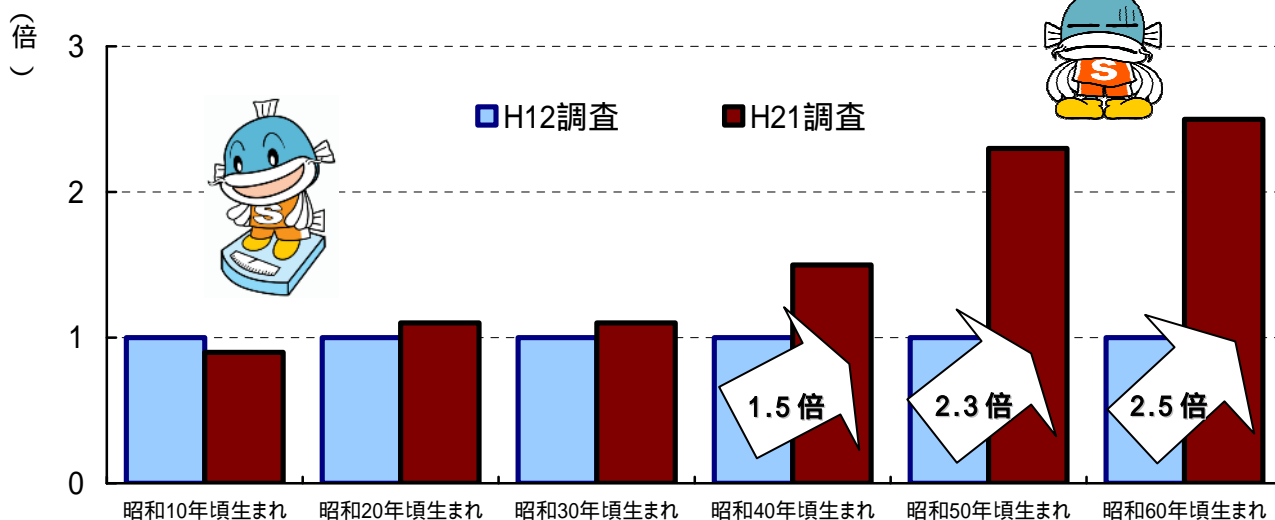
県で実施した「滋賀の健康・栄養マップ調査」によると、40歳代男性の3人に1人が肥満(BMIが25.0以上)という結果が出ています。

しかし、注目は肥満者の割合の増え方です。(下のグラフ参照)

40歳を過ぎてから急に肥満になるよりは、20歳から30歳、30歳から40歳の10年間に、徐々に体重が増えてきて肥満になる方が多くなっています。

「まだ若いから大丈夫!」と思っている皆さんも、体重が増えてきたと感じたら、生活を見直してみましょう。

肥満者の割合の推移(男性) 平成12年度を1としています
滋賀の健康・栄養マップ調査結果より



毎日10分間のラジオ体操

家庭で 職場で 皆さんも取り組んでみませんか

子どものころに学校で習ったラジオ体操。なんとなく準備運動と誤解されていますがじつは「あれくらいの強度」の体操でもじゅうぶんに立派な「運動」になるのです。時間にして10分間。ラジオ体操も毎日つづけることで生活習慣病を予防する効果がある。科学的に実証されていることです。

引用: コミュニケーションの手引き(厚生労働省) より

