



うるま市全体の肥満者は徐々に減少傾向ですが、20代・30代男性の肥満者は増加しています。

平成17年に健診を受けた方のうち、BMI（*参照）25以上の男性は38.9%でした。それに対して、平成22年に健診を受けた方では、43%と増加しています。**約2人に1人は、肥満といえます！**

20代・30代というと、ほとんどの方が社会人になり、学生時代に比べると、日常の運動量は減少しています。中には付き合い等で飲酒の機会が増えた方や、移動手段はほとんど車という方も多いのではないのでしょうか。**若いから大丈夫といって、油断してはいけません。**10代の頃に比べて、運動量も減ってきている中、同じ量の食事をしていては、肥満へとまっしぐらです。

若いうちから、生活習慣を見直し、改善することで生活習慣病を予防できます。

2人に1人！あなたは？ 20代・30代男性の肥満が増えています

*BMIの判定方法

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5以上 25未満	普通
25以上	肥満

保健指導を、ご自身の健康のために取り入れてみませんか

今年度も5月から特定健診が始まっています。健診を受けたあなた！今後の健康づくりのため、保健指導を受けてみませんか。保健指導では、一緒にあなたの健康づくりをお手伝いしています。健診を受けっぱなしにするのではなく、健診結果から自分自身の体の状態を把握して、生活習慣を見直すことが、今後の健康生活に大きく影響します。

ここで、保健指導を受け、生活習慣改善の工夫ができた方を1人ご紹介いたします。

Mさん・男性

指導前	指導後(6か月後)
体重 66.9kg	63.8kg(-3.1kg)
腹囲 87cm (男性85cm以下)	84.9cm(-2.1cm)
中性脂肪 201mg/dl (基準値 149以下)	133mg/dl(-68mg/dl)

自分の健康を見直すことが、出来たよ。



Mさんは、保健指導を受けることで、生活習慣と健康の結びつきを理解し「運動量が少ないと体重は増えていく」ことを知りました。そこで自身の目標を立て、生活習慣の見直しや改善をする事で、「ベルトの穴が3つ縮まった」「下腹の肉がたまめなくなった」等、確実に体重が減ったことを実感しました。

あなたも一緒に、Mさんの様に生活習慣を振り取り、健康的な体づくりをめざしませんか。

気をつけよう！熱中症

梅雨も明け、沖縄も本格的に夏本番を迎えています。その中で気になることといえば、熱中症です。

熱中症とは、気温が高いことなどで、身体の中の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体の調整機能が正常に働かなくなることです。重症化すると死に至る可能性もありますが、以下のことを心がけると、防ぐことができます。

予防が大切です！

- ・こまめに水分をとりましょう。
- ・服装は襟元をあけるなど工夫しましょう。
- ・日傘や帽子を利用しましょう。
- ・室内では、適度な通風や冷房設備を設けるなど工夫しましょう。
- ・定期的に水分・塩分（食事の際、味噌汁等）をとりましょう。
- ・急な暑さには注意しましょう。
- ・炎天下での長時間の作業や海水浴は避けましょう。

