

暖かくなり、すごしやすい季節になりましたね～♪
 日によっては半袖でもすごせそうな日もありますよね！
 少し暖かくなるのが早いような... 気もしますが
 今年の夏も暑くなるかもしれないですね(´・ω・)
 まだ、朝夜は肌寒く感じます。体調管理しっかりしましょう。
 さて、今月号は健康診断の結果をもとに、過去2年分との比較をしてみました。
 (by今年も『できる男・道廣君』が基準値をもとに、グラフをまとめてくれました☆)
 生活習慣病予防でよく注意される項目をピックアップしてます。
 改善傾向もみうけられ全体的に良くなっているような気がします...
 まだまだ、要注意の方はいますが...ギクッとした方、「あなたですよ～」思い当たる方は、しっかり生活改善または、再受診・再検査していきましょう。



「合言葉は”3メッツ”」
 みなさん3メッツ以上の運動頑張っていますか？
 犬の散歩30分+ストレッチ10分+庭の草むしり20分
 これで60分！

生活リズムや自分のルーティンなどの中で、「3メッツだあー」をトライしましょう

タック健康ゴレンジャーへの道 インタビュー！

僕の健康の秘訣を特別に教えてあげるよ！とくべつだよ～

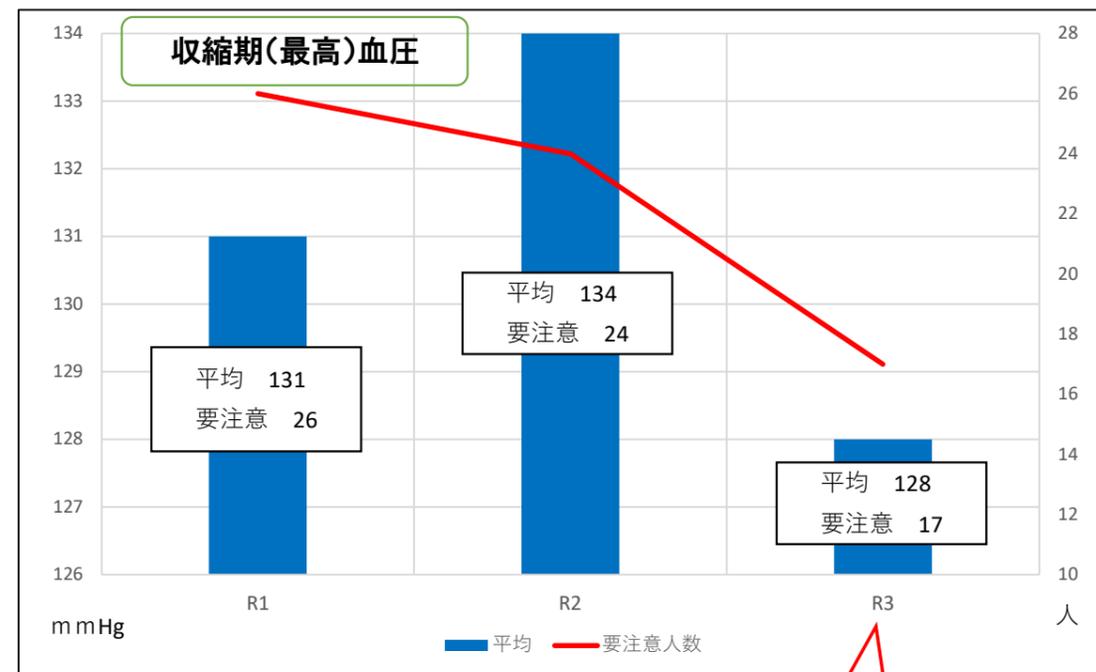
- ・1日の食事の摂取カロリーを**1800kcal**に収める。本気！
- ・脂質は取りすぎないようにする
- ・適度に運動すること(週4～5くらい?)ほぼ毎日なのかな...
- ★腕立て・腹筋背筋・スクワットそれぞれ**50回**ずつ
- ・清涼飲料水は飲まない！！

みんなもこれを真似すると僕みたいになれるよ～😊
 2021年のゴレンジャー・フルーは間違いなく僕だね！



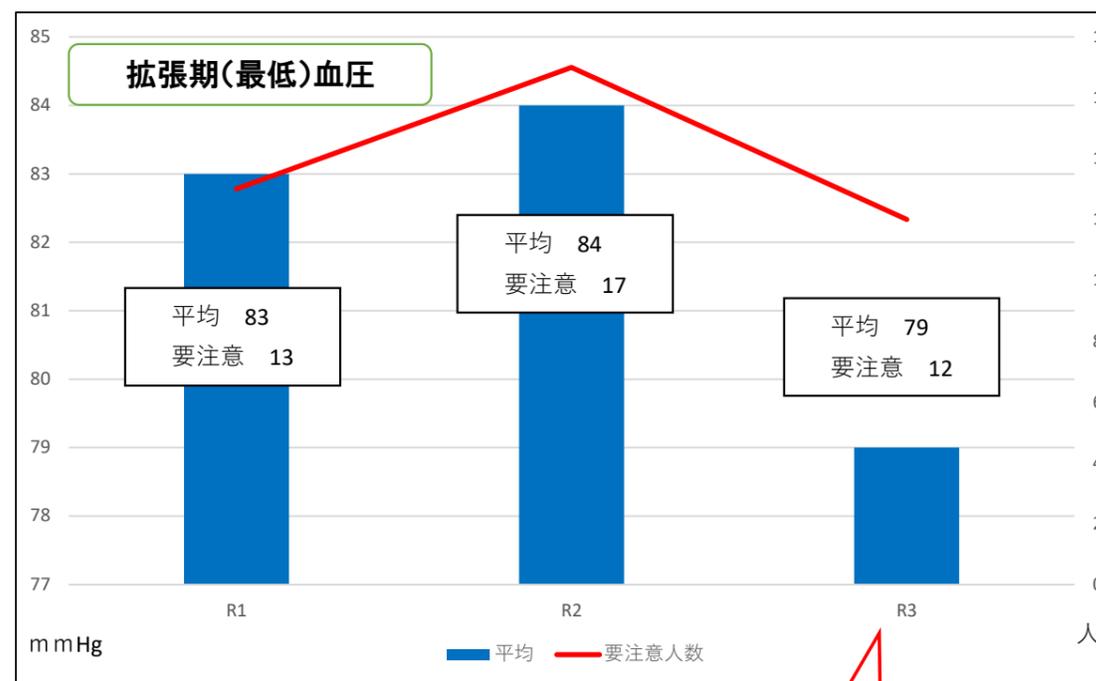
フジモン

健康診断結果の過去2年分との比較グラフ



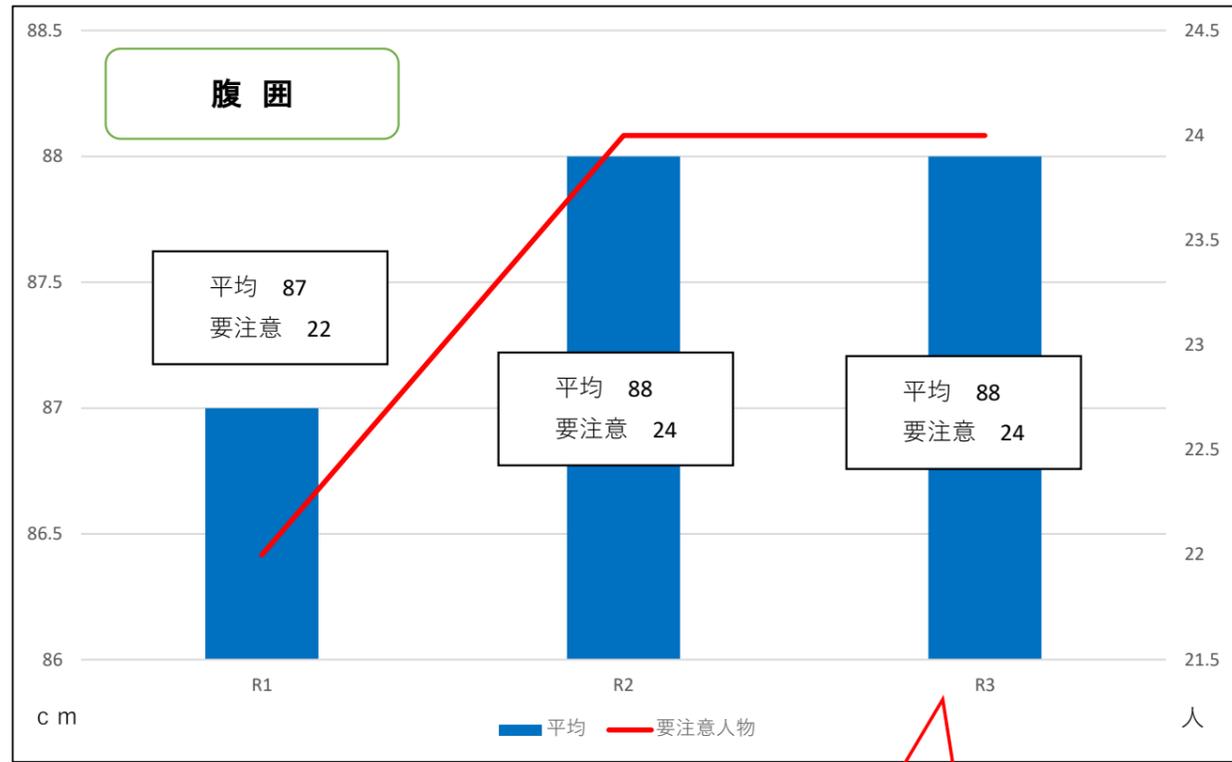
収縮期(最高)血圧 基準値 130mmHg未満

17人は要注意



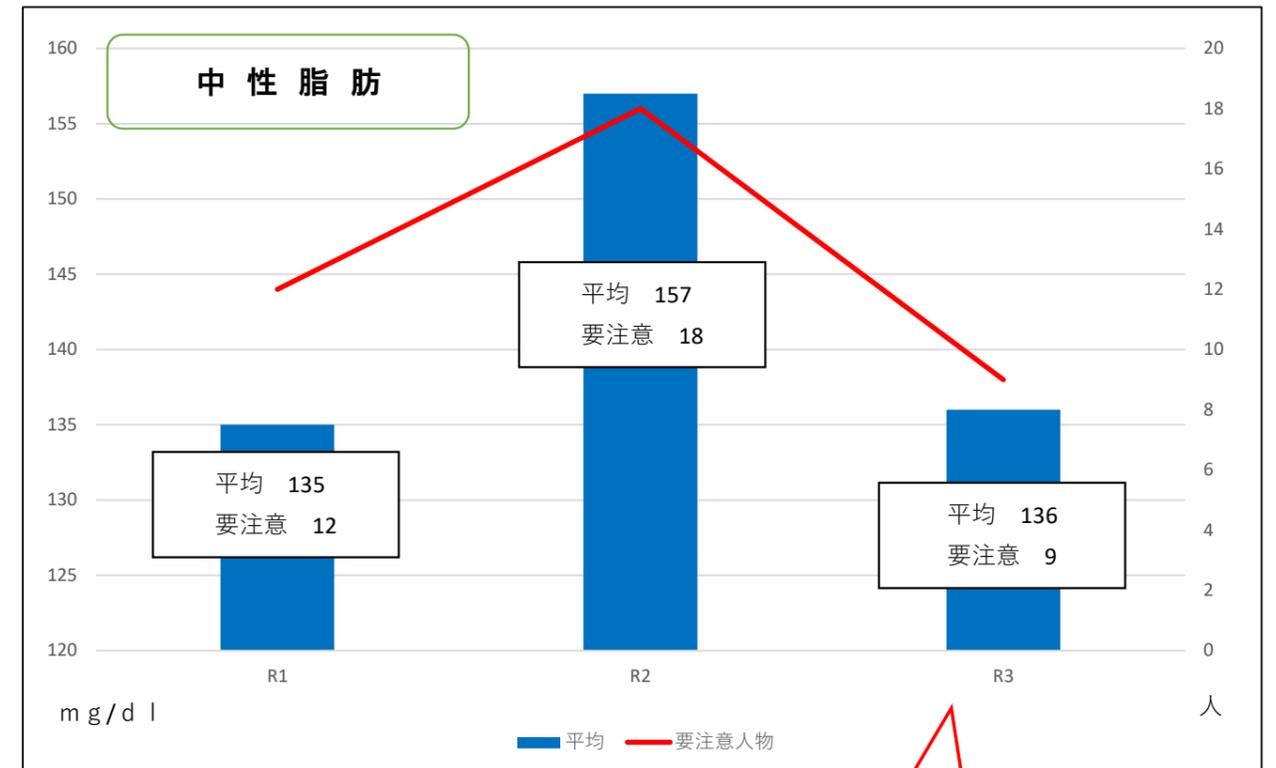
収縮期(最低)血圧 基準値 85mmHg未満

12人は要注意



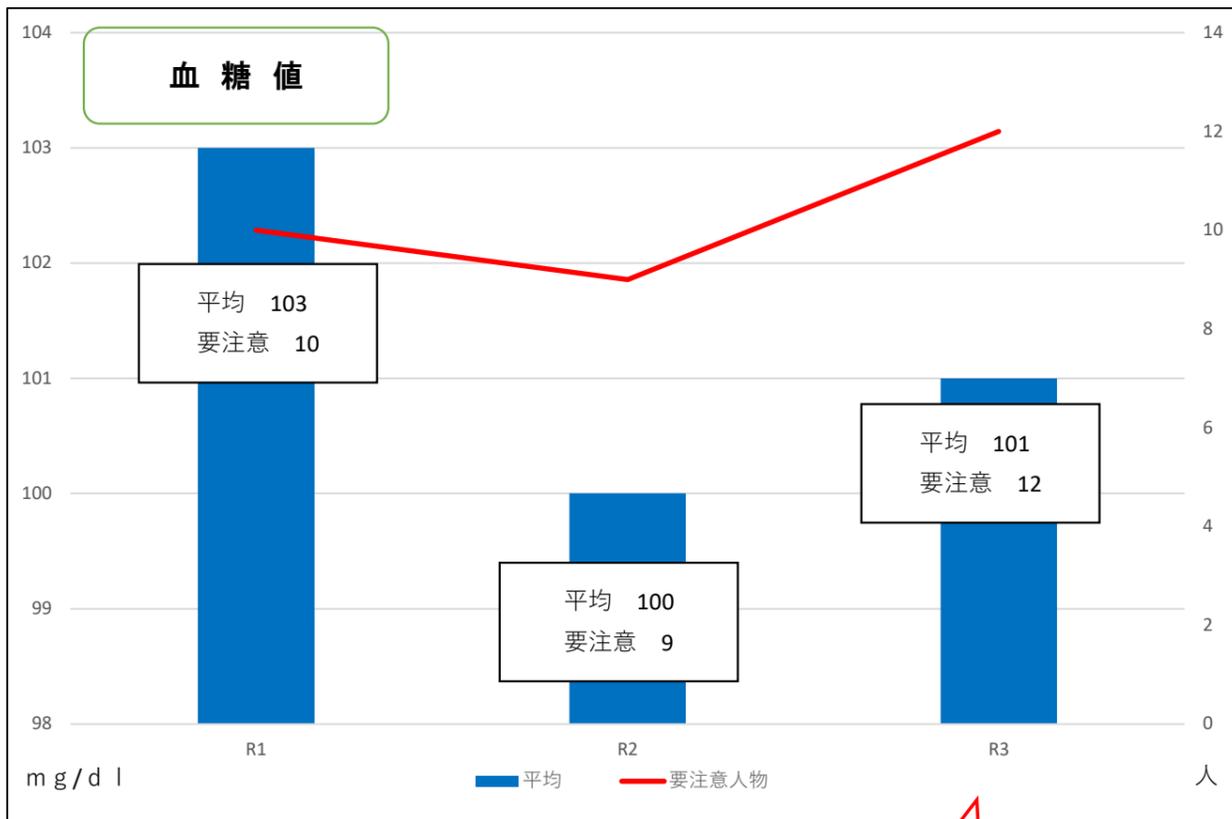
腹囲 基準値 85cm未満

24人は要注意



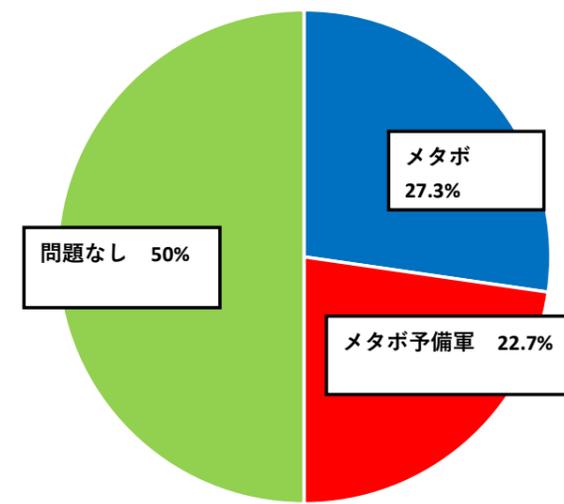
中性脂肪 基準値 150mg/dl未満

9人は要注意



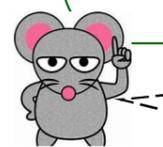
血糖値 基準値 110mg/dl未満

12人は要注意



メタボリックシンドローム条件
必須項目 腹囲…男性 ≥ 85cm 選択項目 (3項目のうち2項目以上)
中性脂肪… ≥ 150mg/dL
 かつ/または
 HDLコレステロール… < 40mg/dL
 収縮期(最大)血圧… ≥ 130mmHg
 かつ/または
 拡張期(最小)血圧… ≥ 85mmHg
 空腹時高血糖… ≥ 110mg/dL

生活習慣病予防の標語にあります「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」
 1日30～60分の中強度有酸素性運動を週3日以上が理想的です。
 そこで、先月からの合言葉「3メッツ」だあー！を実践していきましょう。
 すでにメタボリックシンドローム・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの疾患を有する方でも、身体活動・運動の増加によって、これらの疾患が改善の方向へ向かうと同時に、虚血性心疾患・脳梗塞・一部のがんなどの発症が予防できることが示唆されてるんですよ。
 ただし、通常の3メッツではなく10メッツ実施することが(1日30～60分の中強度有酸素性運動を週3日以上)各疾患の治療・改善に望ましいとされています。



「お知らせだチュ」
 お待たせしました！！次回は、「2021年 栄えあるタック健康ゴレンジャー」の発表だチュ