



腹囲対策



「内臓脂肪が溜まりすぎる」とまねく病気

- 高血圧・糖尿病・脂質異常症
- メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

■メタボリックシンドロームの怖いところは、それぞれの項目の異常が軽度であっても、重なることで動脈硬化が急速に進み、心臓病などの生命を脅かす病気にかかるリスクが高まることです。

「内臓脂肪」を溜め過ぎないためには

- お腹周りが大きくなると、「内臓脂肪」が溜まってきています！

食べ過ぎを防ぐ

内臓脂肪が溜まるのは、食事で摂取するエネルギーが、消費するエネルギーより多い状態が原因のひとつです。

活動量の増加

消費エネルギーを増やすためには、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動がおすすめです。

おすすめの取組プラン

☐ 運動	エレベーターより階段の利用を促す掲示をする。 （1階分上った場合の消費カロリーも表示）
☐ 運動	徒歩通勤、自転車通勤を奨励する。（歩数計の購入や、助成金・手当の支給など）
☐ 運動	歩数計を配付し、ウォーキングを促す。歩数を確認できるアプリの情報提供。ウォーキングイベントの実施。
☐ 運動	事業所で体重計（できれば体組成計）を購入し、休憩室等に設置。
☐ 運動	ドロイン（お腹を凹ませたり膨らませたりする動きで、インナーマッスルを鍛える体幹トレーニング）を習慣づける。
☐ 環境	社内のスポーツ同好会へ助成金を支給する。
☐ 食事	自動販売機でお水、お茶、無糖コーヒーの値段を下げる。
☐ 食事	コーヒーは自分で入れて飲める環境を作る。