# 生活習慣にひそむ メタボの影

## カロリーと脂肪の関係

最近は、コンビニエンスストア、ファーストフード店などが増え、いつでもどこでも手軽に食べ物を口にできる環境になってきました。

また「食べること」は手軽なストレス解消法です。ストレスを感じやすい現代社会、ホッとする時間ができる夕食後など何かをつまむ機会が多くなっていませんか？

例えば夕食後、ポテトチップスを食べながら、缶ビール（３５０㎖）を2本飲んだ場合、約７２０キロカロリーの摂取になります。

７・２キロカロリーで1グラムの脂肪を合成するため、この場合１００グラムの脂肪が作られることになります。もし、このような生活を続けると、10日間で1キログラム太ることになります。

自分にとって必要な食事量を知らないと、肥満につながってしまい、これが生活習慣病の温床となってしまいます。

## こんな人は要注意！ メタボ街道まっしぐら

内臓脂肪がたまる原因は日常生活の中にあります。

食べすぎ、運動不足、喫煙、過度の飲酒……。あなたは、こんな生活をしていませんか？　当てはまる項目が多い人は要注意です。

### あなたの生活習慣をチェック！

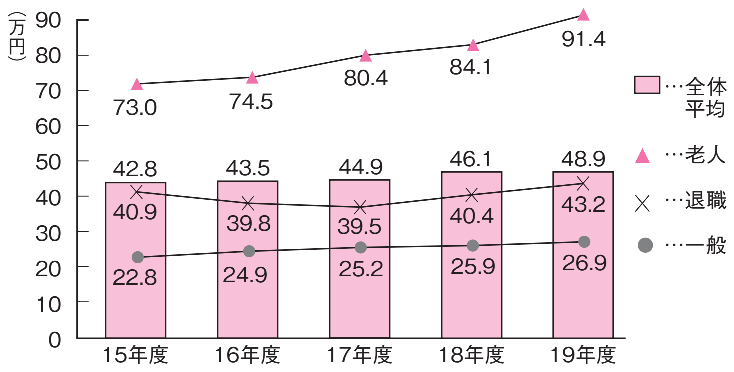
- □ 定期的に運動する習慣がない。
- □ 移動には車を使うことが多い。
- □ 階段よりエレベータやエスカレーターを利用する。
- □ 食べることがストレス解消法だ。
- □ 早食い・大食い・ながら食いが多い。
- □ 寝る２～３時間前に夕食をよくとる。
- □ 夜食や間食が多い。
- □ 朝食を抜くことが多い。
- □ 揚げ物、炒め物など脂っこい物をよく食べる。
- □ 野菜やきのこ、海藻類をあまり食べない。
- □ 魚より肉をよく食べる。
- □ ジュースや砂糖入りの飲み物をよく飲む。
- □ ほぼ毎日お酒を飲む。
- □ 現在、たばこを習慣的に吸っている。
- □ ストレスをためやすい。

**0～1 個**
健康的な生活習慣です。

**2～5 個**
要注意！内臓脂肪をためやすい生活習慣です。

**6～15 個**
すでにメタボの危険が高い状態です。今すぐ生活習慣の改善を！

### 松前町の被保険者一人当たりの医療費




**コラム**

## 医療費を考える

松前町の医療費は、年々増えています。また、全国的に見ても、医療費は増加傾向にあります。このまま医療費が増えると国保財政の悪化により、保険税の引き上げにつながります。

このようなことから昨年4月より特定健康診査が始まりました。病気を未然に防ぐ予防型への転機を図ることで、健康を保ち、医療費の抑制をめざすものです。日ごろから健康づくりに心がけ、年に1度は健康診断を受けましょう。