

『打倒メタボ宣言』

メタボリックシンドロームを放置すると、生活習慣病を発症し、脳卒中や心筋梗塞など、生命にかかわります。

東京都健康づくり応援団は、そんなメタボリックシンドロームと、運動・食事・休養など、あらゆる角度から戦います！

仲間とともに、励まし合いながらメタボリックシンドローム退治を始めましょう。

私たちは、そんなあなたを応援します。

今、働き盛りの方を中心に、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病が増加傾向にあり、子どもにまでもそのリスクが広がっています。我が国は世界有数の長寿国ですが、いつまでも長生きし、より質の高い生活を目指すために、生活習慣病の克服が課題となっています。

最近「メタボリックシンドローム」という言葉をよくお聞きになると思います。これは、自覚症状なく進行する生活習慣病を早期に把握するための鍵であり、この状態になると脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクが急激に高まります。

こうした健康の危機に対し、東京都健康づくり応援団は、「打倒メタボ」を合言葉に、運動・栄養・休養などの各分野にわたる活動を通じ、都民の皆さんとともに健康づくりを進めていきます。生活習慣病対策は、日々の積み重ねが大切です。仲間と楽しみながら、励まし合いながら健康づくりに取り組んでいきましょう。

平成19年4月24日 東京都健康づくり応援団



メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓脂肪型肥満の人が、高脂血、高血圧、高血糖などといった動脈硬化の危険因子を2つ以上合わせ持つ状態をいいます。