

仮説:メタボリックシンドロームという言葉は知っているが、
意味までの認知は低い。

ステージトーク

メタボリックシンドローム実験ステージ

イオンモール
木曽川キリオ
11/10(土)

ポイント

ぼっちゃり系タレント内山信二さんをゲストに起用。
食生活と体脂肪の関係を楽しみながら認知へ。

楽しく

「食事と脂肪」をテーマに、ゲストの日ごろの生活習慣や面白エピソードを紹介し、メタボリックシンドロームについて無関心な人や若年世代に理解を促した。

また、タレントによる簡単な実験を通して、メタボリックシンドローム予防の大切さを知らせた。

「1日の食事を
脂肪量に換算」など

面白エピソード
&トーク



内山 信二
(うちやま しんじ)

職業:お笑いタレント

仮説:メタボリックシンドロームという言葉は知っているが、
意味までの認知は低い。

啓発メジャー・啓発リーフレット

メタボリックシンドローム診断メジャーサンプリング

ポイント

メタボリックシンドロームの意識付け。
イベント会場への呼び込みツール。

メタボリックシンドロームの基準といわれるウエストサイズを示す数値が記された、紙製メジャー(ひも状)を制作。会場内への呼び込みツールとして配布し、セルフチェックいただけるものとした。



メタボ診断の目安であるウエストサイズを簡易に計測できるツールとして使用。
メモリは男性女性ともに1本に記載。
120cm程度とした。

いつでもどこでも
胴囲を計測できるツール



20代ヤングファミリー層から熟年層にかけての各年代男女を主なターゲットに積極的に配布。

配布時にイベントへの参加を呼びかけた。

セットで
配布

啓発リーフレット配布



仮説：予防のために何をしたらよいのかわからない。

ステージトーク

メタボリックシンドローム予防トークライブ

ポイント

健康分野の専門家によるトークと運動実演により、買い物の主婦層を取り込む工夫。

まじめに

メタボリックシンドロームについて、その概念や基準についての知識を来場者に知らせるとともに、その予防方法である食事と運動について、日ごろから実践指導している講師を迎え、講義や簡単な実技を実施した。



メタボリックシンドローム予防エクササイズ

ポイント

体脂肪燃焼に有効な、手軽な運動(体操)を紹介。
また予防のために短い時間で活用できる運動方法を紹介。

まじめに

手軽にできる体脂肪燃焼に有効な運動(体操)をインストラクターが紹介・実演した。
メタボリックシンドローム予防には、代謝についての知識を知らせるとともに、来場者とともに簡単に体脂肪燃焼に有効な運動(体操)を実際に行い、日常生活の中での運動の大切さを促した。

仮説：予防のために何をしたらよいかわからない。

運動機器体験・予防レシピ

エクササイズ & 測定機器フリー体験

ポイント

イオンモールテナント・店との連動による、展示およびフリー体験の実施。



有酸素運動に最適な各種エクササイズ商品や、体脂肪や血圧などの測定機器を展示し、自由に体験いただいた。

また、スポーツオーソリティの該当商品にPOPを設置し、会場との連携を図った。



メタボリックシンドロームに喝！レシピ 募集&展示

ポイント

専用WEBフォームによりメタボリックシンドローム予防に有効なレシピを一般公募し、作品を会場に展示。

募集レシピ内容と会場の食品売場との連動を図り、予防行動を促す。



仮説:言葉は知っていても、自分とは無関係と思っている人が多い。

脂肪展示・啓発用映像

ラード(豚の脂身)で再現！あなたの体脂肪はこれだ！

ポイント

脂肪の大きさと重さを客観的に見ることができる試み。
メタボリックシンドロームの怖さと身近さを意識付け。

測定機器のフリー体験などによって計測された体脂肪率の数値結果を参考に、体脂肪に見立てたラードを展示することで、視覚的に表現。体脂肪率と実際の重量、大きさとの関係を通して、メタボリックシンドロームの怖さと身近さを啓発。



メタボリックシンドロームの概念啓発番組の放映

ポイント

メタボリックシンドロームや生活習慣病など健康関連に関連した、番組を再編集し、啓発映像として会場で放映し、啓発の実施。

健康フォーラム

「心臓病にご用心

～しのびよるメタボリックシンドローム～」

放送日:2005/3.12(土) NHK教育



仮説：平成20年度からの健診制度にメタボリックシンドロームの概念を取り入れられたことを知らない人が多い。

啓発リーフレット・ステージトーク

メタボリックシンドローム予防啓発リーフレットの配布

ポイント

特定健康診査・保健指導のPR用に新規のリーフレットを作成し、メタボリックシンドローム予防の簡易チェックも併せて掲載した。

配布リーフレットのここがポイント

読んでもらうだけの啓発用リーフレットでは、ただのゴミになりかねません。生活習慣に関する簡易なチェックを交えたり、持ちかえて何かの役に立つような工夫が必要です。

特定健康診査・保健指導のPR

ポイント

特定健康診査・保健指導のPR。
ステージ転換時に適宜実施。

司会進行役(MC)によりステージ上にて来場者に呼びかけた。ステージ転換時などにイベント告知とともに適宜行うことで、イベント参加者のほか、会場周辺の往来者・テナントなどの従業員等への浸透を図りました。



気になりませんか？ ウエストサイズ 見直しませんか？ 生活習慣

～ アクティブ・ウェルネス07 フェスティバル ～



内臓脂肪が蓄積しやすい生活習慣 Check！！

- 朝食を抜くことがある・食事の時間が不規則になることがある
- 食事は早食いである・満腹になるまで食べたい
- 脂っこいもの・甘いものを好んで食べる
- おやつは毎日食べる
- 夕食には晩酌をする・アルコールを飲みだすとついつい度を越してしまう
- ズボン・スカートのサイズ(ベルトの穴)が年々大きくなっている
- 体重が年々増えている
- そういえばここ何カ月運動していない
- 階段よりエレベーター・エスカレーターを使う
- タバコを吸う

該当する項目がいくつかあるようでしたら、
運動・食事の生活習慣を改善しましょう！
くわしくは次頁を

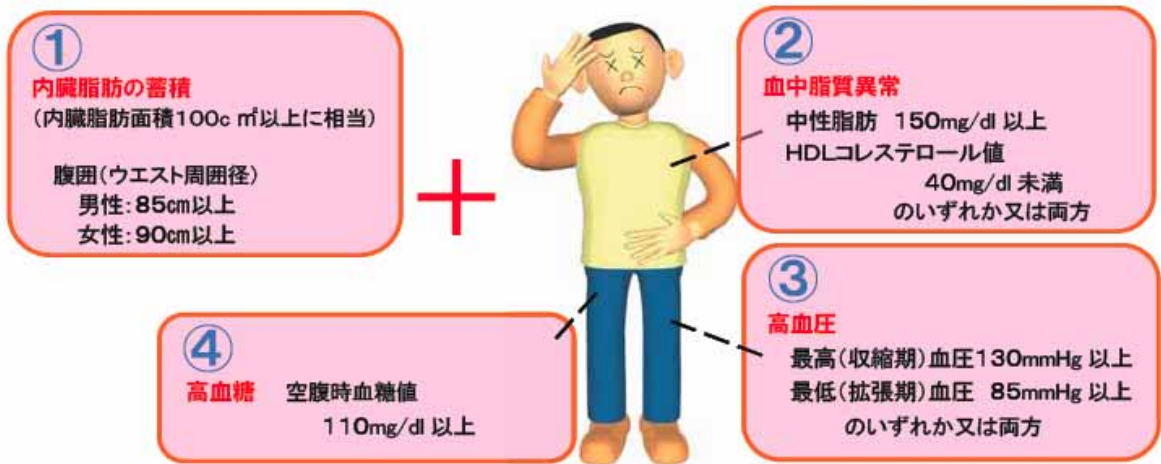


メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは？

肥満症や高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、それぞれが独立した別の病気ではなく、内臓に脂肪が蓄積した肥満（内臓脂肪型肥満）が原因であることがわかってきました。このように、内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態を『メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）』といいます。

～ メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の診断基準 ～

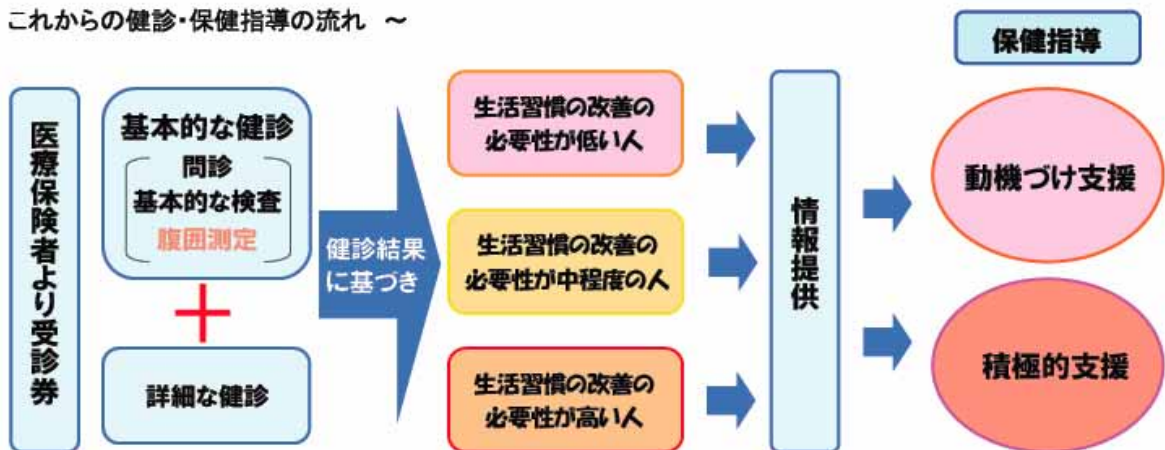
①に加え、②～④のうち2項目以上該当すると、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と診断されます。



平成20年4月 から新しい健診・保健指導の制度がはじまります！

平成20年4月より、基本健康診査に変わって特定健診・特定保健指導がはじまることになりました。特定健診・特定保健指導の特徴は、40歳～74歳の人を対象に加入する医療保険者（国民健康保険、健康保険組合、政府管掌健康保険組合、共済保険組合等）が健診をおこなうことと、メタボリックシンドロームに着目して健診を実施し、リスクに合わせて保健指導を行うことです。

～ これからの健診・保健指導の流れ ～



メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を Check!! する

メタボリックシンドローム予防には、「定期的に健診を受けて、自分の健康状態を把握する」、「バランスのとれた食習慣を実践する」、「運動を習慣化する」ことが大切です。
あなたの生活を見直して、改善の目標を挙げてみましょう

Check!! メタボリックシンドロームを 食事 で予防



- 満腹感があるまで食べない
- 揚げた料理や炒めた料理より「蒸した、ゆでた」料理をとるようにする
- いつもよりひと口以上ご飯やラーメンを減らすようにする
- 食べ物が残っても無理をして食べきらない
- 昼食と夕食と同じものをとらない
- フライやから揚げなど揚げ料理の回数を決める
- 油脂の多い洋風料理より油脂の少ない和風料理の回数を増やす
- ゆっくり噛んで食べる
- いつもと同じランチや定食を選ばない
- 一週間に2日以上はアルコールをとらない休肝日をつくる
- 食べるときは、野菜料理からとるようにする
- 間食の量をひと口減らす
- 缶コーヒーを飲む回数を減らす
- お菓子や飲料水を買うときは栄養表示を見て買うようにする
- 間食は量と時間を決めて食べる



Check!! メタボリックシンドロームを 運動 で予防



- 毎日、今より1000歩余分に歩く
- 1日1万歩以上歩く
- エスカレーターより階段を利用する
- 掃除や布団干しなどの家事で体を動かす
- 朝や昼休みの時間、簡単な運動を行う
- 買い物をするときは一度、店舗内を歩いてから品物を選ぶ
- 天気の良い日は、車の移動を控え、徒歩や自転車で移動する
- スポーツジムや運動施設を定期的に活用する
- 食べたたら、体を動かす
- 簡単な筋肉トレーニングを覚えて、毎日実践する
- 軽いジョギングを習慣化する
- 休日は、家族や子どもと一緒に体を動かす
- テレビを見ながら10分以上運動をする
- 通勤電車やバスでは立つようにする
- いつもより歩く速度を早めにする



Check!! メタボリックシンドロームを生活習慣で予防



- 体重計で毎日体重を測るようにする
 - たばこをやめる
 - 休日もスケジュールを決めて過ごす
 - ()
- ※自分のできそうな目標をあげてみましょう



その他の普及啓発

展示ゾーン

健康長寿に関する川柳 展示

ポイント

事前応募の健康長寿に関する川柳の入賞作品を展示。来場者による投票も実施。最終日にステージにて人気上位を発表。

健康長寿あいち宣言の啓発事業の一環として、平成19年度に「健康長寿に関する川柳」を募集をしました。事前応募いただいた入賞川柳を展示し、健康を身近に感じていただきました。

また、各会場では、来場者による人気投票を別途実施し、日曜日夕方までの集計結果を元に人気投票第1位を選出。

作者に「アクティブウェルネス07フェスティバル賞」を呈しました。



あいち健康プラザの啓発展示

愛知県健康づくりの中核施設であるあいち健康プラザ(愛知県知多郡東浦町)では、県民の健康づくりに役立つ情報の発信や先進的な指導方法の確立を行っています。

今回は、掲示物や紹介ビデオにより「あいち健康プラザ」を広く来場者にアピールすることができました。

