

なばり

2013年(平成25年) 6月16日発行

主な内容

- 2……特定健診・特定健診プラス、後期高齢者健診
- 3……アドバンスコープADSホール催物、親子すくすく行事
- 4……みんなで歩こうおきつも名張、とれなばイベント

発行/名張市企画財政部広報対話室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7402 ✉pr@city.nabari.mie.jp ㊚http://www.city.nabari.lg.jp

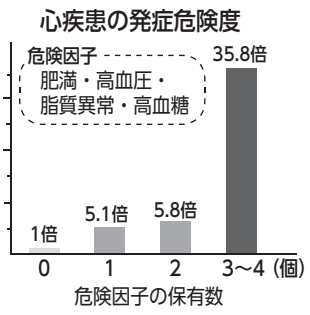


メタボ
(内臓脂肪症候群)

腹囲
男性85cm以上
女性90cm以上
※内臓脂肪のたまり具合を見ている。

+

**高血圧
脂質異常
高血糖**
2項目以上に該当



心臓病などの生活習慣病リスクを高めるメタボ

メタボは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせた状態を言います。

内臓脂肪型肥満は、上半身(おなかの内臓まわり)に脂肪がたまる肥満タイプで、中年以降の男性や閉経後の女性に多く、太って見えず、体重もそれほど重くないなどの特徴があります。

この内臓脂肪型肥満をベースに、これらの危険因子が複数重なることによって、動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中といった

肥満は「見た目」が気になるどころ...。ただそれだけの問題ではないのです。なぜ肥満はいけないのか、今号では「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群) (以下メタボ)の危険性と、どのよ

なぜ、肥満はいけないの？

うに改善すればよいのかを健康支援室の大西杏奈保健師に聞きました。また、昨年初めて特定健診を受け、メタボ予備群と診断され、保健指導を受けている石井弘さんにお話を伺いました。

健康支援室 ☎63・6970

特定健診は生活習慣を写す鏡

わたしたちの体は、日々変化し

命にかかわる病気の危険性が急激に高まります。例えば心臓病の場合、危険因子(肥満・高血圧・脂質異常・高血糖)がない人の危険度を1とする、危険因子を1つ持っている場合は5・1倍、2つ持っている場合は5・8倍、3から4個持っている場合はなんと、35・8倍にもなります。

内臓脂肪は増えやすい反面、食生活の改善と運動により簡単に落とすこともできます。食生活で、ゆっくりよくかんて腹八分目。そして、毎食、野菜を食べることをお勧めします。また野菜から食べ始めることで食物繊維が吸収されやすく、糖分の吸収を抑えられ、満腹感も得やすくなります。運動は有酸素運動のウォーキングがお勧めです。たとえ短い時間でも積み重ねると継続が大切です。



健康支援室 大西 杏奈 保健師

※職場の健康保険に加入している人は、健診や保健指導は、加入先の医療保険者が行います。

ています。そのため、今、健康な人や自覚症状のない人こそ特定健診を受診し、現在の体の状態を知ることが大切です。体重の増減や血圧の上昇がないかなどを、1年に1度確認し、日ごろから健康管理に努めてください。

健康支援室では、健診結果、喫煙状況、年齢などにより特定保健指導の案内を送付しています。一人では取り組みにくい運動の教室や個別の栄養相談など、生活習慣の改善に向けて自主的に取り組めるよう支援しています。案内が届いたら、ぜひ利用してください。

家族のために、特定健診を受け、生活習慣を改善します



石井 弘さん(つづじが丘北)

血圧が160mmHgを超えどうしようかと思っていたとき、特定健診の受診案内の回覧が回ってきました。タイムリーでしたし、受診料が500円というのも魅力で特定健診を受診してみました。

結果はメタボ予備群...。市から特定保健指導の案内がありました。栄養相談や自分の血管の状態をチェックしてもらい、現在の生活習慣の問題点や改善すべき点が認識できました。

食事では野菜を多く食べたり、食べる量自体を減らしたり、仕事でも体を少しでも動かすようにしています。

若いころは「いつでもやせられる」と思っていたのですが、現実はなかなかやせられません。しかし、1歳の子どもの大人になるまで、健康でしっかり働きたいので、生活習慣を改善したいですし、毎年の体の調子を確認するためにも特定健診を受け続けたいですね。