

保健師だよ!

あなたにも迫る メタボリック・シンドローム

平成18年度、小郡市民で基本健康診査を受診された40歳から64歳までの人の中でBMI 25以上(太りすぎ・肥満)が、男性では約26%・女性では約15%でした。男性では4人に1人、女性でも6人に1人は、メタボリック・シンドロームと全く無関係ではないことがわかりました。

メタボリック・シンドロームの条件

①の内臓脂肪の蓄積に加えて、②～④のうち、2つ以上にあてはまることが条件です。また、治療を受けている場合も、それぞれの項目に含みます。

① 内臓脂肪の蓄積
腹囲(おへそ周り)男性85cm以上 女性90cm以上

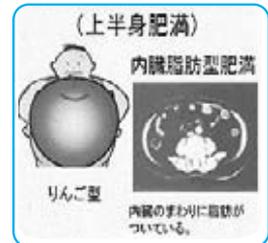
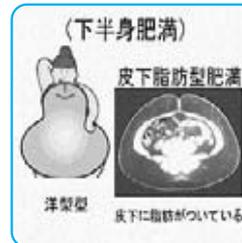
② 高脂血症
中性脂肪 150mg/dl 以上
または、HDL コレステロール値 40mg/dl 未満

③ 高血圧
収縮期血圧 130mmHg 以上
または拡張期血圧 85mmHg 以上

④ 高血糖
空腹時血糖 110mg/dl 以上



お腹を引っ込めないで
おへその高さで測りま
しょう!



それでは「健康」の判断を何でしていますか?

自覚症状で判断している方が多いと思いますが、メタボリック・シンドロームには自覚症状はありません。しかし、自覚症状がでる前からからだの中では様々な変化がおこっています。自覚症状のないからだの中の変化を知るのが、健康診査の検査結果です。

「自分のからだはなんともない、ちょっと腹が出ているだけじゃないか。」その時が、健康診査を受ける時なのです。自覚症状がでる前に、予防することは十分可能です。

今年も基本健康診査があります。病気を見つけるのではなく、自分がどのくらい健康かを確かめるチャンスと考えて受けてみませんか?

メタボリック・シンドロームの条件

メタボリックは直訳すると「代謝」です。内臓脂肪がからだの中の代謝を悪くして、高脂血症・高血圧・高血糖(糖尿病)などの生活習慣病をひきおこします。もし、メタボリック・シンドロームに該当した場合、糖尿病を発症する危険性は通常の9倍、心筋梗塞や脳卒中を発症する危険性は3倍です。また、それぞれの検査結果の異常度がさほど高くないという人も含まれるのが恐ろしいところです。少し高めだから大丈夫と思ってませんか?

●問い合わせ先 健康課健康推進室 ☎ 72 - 6666 あすてらす相談室 ☎ 72 - 6467

平成19年度 食生活改善推進教室 受講生募集

食生活、栄養の面から健康づくりの学習をして食生活改善を推進する「食生活改善推進員」を養成する教室です。

終了後は「小郡市健康を守る母の会」に入会し、推進活動や研修を継続することができます。食生活、栄養について興味のある人は、奮ってご参加ください。

- 時間 午前9時～正午
※ 調理実習の日は午後1時まで
- ※ 10月4日の健康づくりと運動(2)は、午後3時まで
- 定員 25人 ※定員になり次第締切
- 申込締切 4月27日(金)
- 会場 総合保健福祉センター「あすてらす」
- 参加費 無料(ただしテキスト代は個人負担)
- 申込方法 電話か健康課窓口にて(土日は除く)
- ※ 受講者には、教室開催前に通知します
- 申込・問い合わせ先 健康課健康推進係 ☎ 72 - 6666

食生活改善推進教室日程表

期 日	内 容	備 考
5月24日(木)	健康な食生活	開講式
6月21日(木)	6つの基礎食品	
7月 5日(木)	食品成分表の使い方	調理実習
8月 2日(木)	食品衛生	
9月 6日(木)	健康づくりと運動(1)	
10月 4日(木)	健康づくりと食生活	調理実習
	健康づくりと運動(2)	運動実技
11月 1日(木)	生活習慣病と食生活(1)	
12月 6日(木)	生活習慣病と食生活(2)	調理実習
1月24日(木)	生活習慣病と食生活(3)	調理実習
2月21日(木)	生活習慣病と食生活(4)	調理実習
3月27日(木)	これからの活動の進め方について	閉講式