

# 脱メタボ ～そのお腹危険信号!～

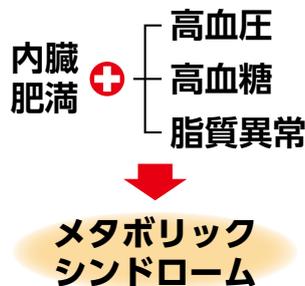


年末年始で飲み会続き・・・  
 正月のおせちや雑煮などのおいしい食事・・・  
 正月太りでお腹周りが気になり始めた人も多いと  
 思います。今月号は世間でも浸透してきたメタボ  
 リック・シンドローム（内臓脂肪症候群）について  
 特集します。  
 太ってきたことが気になっているけど、放置  
 している人。そのままだと危険ですよ!!  
 今からでも間に合います。まずは  
 自分でもできることから始めてみま  
 せんか？



小城市では、国民健康保険加入者のうち平成26年度特定健診受診者の28.4%がメタボ該当者・予備群です。特に男性だけを見ると44.5%と高い水準です。

	受診者数	該当者・予備群者数	割合
男性	1,129	502	44.5
女性	1,499	244	16.3
総計	2,628	746	28.4



日本人の死因<sup>(※)</sup>の  
 2位 心疾患  
 4位 脳血管疾患です  
 その原因はメタボにあります！

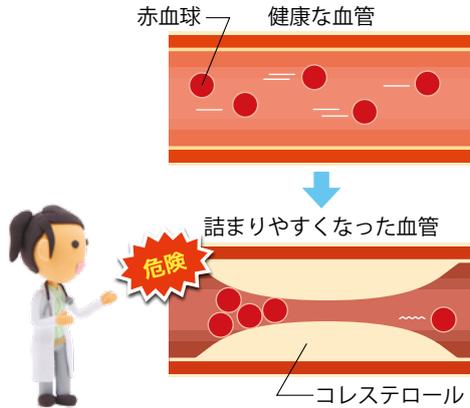


(※) 日本人の死因は「厚生労働省 平成26年人口動態調査」より

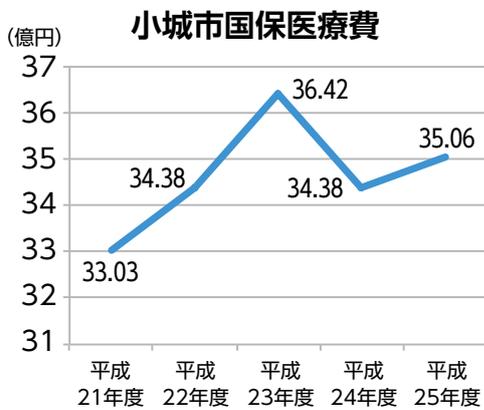
## 血管の状態が健康に直結

メタボは、内臓脂肪から出る物質によって、血管を傷め、糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病へつながる要因となります。

- ・内臓脂肪が多くなると…
  - ・インスリンの働きを妨げる
  - ・血圧を上げやすくする
  - ・血管を詰まりやすくする
  - ・血管の修復を妨げる
- など、さまざまな問題を引き起こします。



また、メタボで血管を傷める状態が長く続くと、血管が詰まり、破れたりして起きる心筋梗塞



や脳卒中など深刻な病気になる可能性が高くなり、今後の生活が大きく変わってしまいます。

これらの病気は自覚症状がほとんどないため、メタボに該当したら食事や運動で早めに改善することが大切です。

さらに、メタボは病気になった人だけの問題ではありません。病気になる前と莫大な医療費がかかります。医療費が増えると、今までの国民健康保険税ではまかなえなくなり、国保税の増加にもなりかねません。

## メタボの基準って？ 数字で見るメタボ！

こんな人は要チェック！

- ①+②が1つでメタボ予備群
- ①+②が2つ以上でメタボ該当者です！

① 腹囲 男性 **85cm** 以上・女性 **90cm** 以上



② 当てはまるものが2つ以上ある

- 血圧が高い (収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上)
- 脂質に異常がある (中性脂肪が150mg/dl以上またはHDLコレステロールが40mg/dl未満)
- 血糖が高い (空腹時血糖が110mg/dl以上)

**体重  
- 4 kg  
達成!**

## 福祉部 秋野部長の決意と行動の軌跡

平成27年 1月

健康診断で血糖値の上昇が見られ、**要治療**と診断が出る。再検査での改善を目指して努力をすることに。

《挑戦》★お酒を低糖質のものに替え、甘い物を我慢。

4月

自分なりに食事の改善と運動に取り組んで受けた再検査だったが、結果は血糖値がさらに上昇。再度の**要治療**との診断にがくぜんとなり、本気で改善を決意。

《挑戦》

- ★毎日体重計に乗る。
- ★サボっていたテニスを再開（1回3時間×週1回）
- ★通勤を自転車に変更！（片道4km 往復40分）
- ★夕食は最初にトマト1個を食べて空腹感を満たす。夜は炭水化物を控えるようにし、お腹いっぱい食べ過ぎないようにして間食も減らした。お昼のお弁当の量は変えず。



お酒と甘い物が大好き。毎晩の晩酌は低糖質タイプや焼酎にしつつも、締め炭水化物が何よりの楽しみでした。



食事と運動の継続で健康を取り戻しました!

12月 **血糖値 正常値内!**

平成28年 現在 健康維持のため継続中!

### 【秋野部長の決意】

運動することで代謝のアップを目指しました。年を取るほど筋肉が落ち、動かなくもなるため、やせにくくなるし、体重も減りません。ここまで努力できたのは、このままでは病気になるという危機感と、食べないとストレスになるので、バランスと食べる物を意識した食事を心がけました。周りの人にも頑張ることを宣言したことで、自分への励みになりました。日々、維持することは大変ですが、健康のために頑張ります。

脱メタボのためには、**知る(健診)** **運動** **食事** が重要です!!

**健診**  
を受けよう

まずは知ろう!

小城市の特定健診受診率は39%とまだまだ低い状況です。心臓病や脳卒中などの病気は発症するまで自覚症状がほとんどありません。自覚症状が出てきたころには重症化していることが多いです。そのため、特定健診を毎年受診することで自分の体の変化を知ることが大切です。自覚症状がないからこそ血液データでしかわからないこともありません。受診後、メタボ該当者や希望者には、個別の説明や生活習慣改善のためのアドバイスも



ほらだたまみ 原田珠美 保健師

行っています。手遅れになる前に改善していただくことが私たちの役割です。あなたにとって一番良い方法を一緒に考えましょう。

平成28年度の総合健診は5月から始まり、今年1回特定健診を受診しましょう。日程の詳細は広報『さくら』5月号でお知らせします。



**運動**  
で改善!



一般社団法人  
全日本ノルディック・ウォーク連盟  
公認指導委員  
もりやま まこと  
森山真登さん

**ノルディック・ウォーク**

筋力トレーニングのために考案された、北欧生まれのウォーキング。日本でも人気上昇中のこの運動の魅力を森山真登さんに教えていただきました。

場所を選ばず、アスファルトも歩けます。脳にもいい刺激になり、心と体の健康に良いと喜ばれています。

年齢とともに体重が増えてきたのを機にダイエットを決定。そのとき出会ったのが「ノルディック・ウォーク」です。  
2本のポールを使うことで大きく腕を振ったり、肩甲骨も動かしたり、全身の9割の筋肉を使う全身運動になります。

そのため、普通のウォーキングより2〜3割も消費カロリーが増え、短時間でも効果的です。

また、ポールを使って歩くので膝や腰への負担が少なく高齢者にもおすすめです。



**小城市公民館体験講座で「ノルディックウォーク体験教室」を開催中!**

**日時**

- 2月27日(土) 9時~11時  
牛津総合公園グラウンド 集合
- 3月25日(金) 13時30分~15時30分  
ゆめぷらっと小城 集合

**参加費** 無料 ※ポールも無料で貸し出します。

**問 申** 小城公民館 ☎73・3215 三日月公民館 ☎72・1616  
牛津公民館 ☎37・6143 芦刈公民館 ☎37・6140

**食事**  
で改善!



あららぎ たかこ  
蘭 隆子  
保健師

**野菜は1日350g以上を食べましょう!**

旬の野菜は栄養満点。3回の食事で毎食小鉢2皿を目安に食べるよう心がけましょう。

**1日に350g(5つのお皿)取れているか確認してください!**



▲350gの目安

サラダ、野菜炒め、煮物、酢の物など!



**取り方のポイント**

- 煮物や野菜スープを作り置きしておく
- 市販の冷凍野菜を使ってみそ汁の具に足したりおひたしにする
- 電子レンジで野菜を加熱して手軽に食べる

**食べる時は野菜から!**

食べる順番も重要です。野菜から食べると血糖値の急上昇が抑えられます。

**出張ヘルシー教室を開催しています**

毎年、各地区の公民館に出向いて健康講話と調理実習を行っています。

おいしくて、日々の食生活に生かせる教室です。興味のある人はお問い合わせください。

**健康増進課(西館1階)**

☎37・6106