

健康はみんなの願い!!

～一人ひとりの健康が、
みんなの笑顔をつくります～



◆特定健康診査が始まりました

平成20年度からメタボリックシンドロームに着目した特定健康診査が始まりました。メタボリックシンドロームと診断された方や予備群の方を早期に発見し、生活習慣の改善を支援します。年に1回は、健康診査を受けましょう。

◆市の健診の状況

平成19年度の健診結果をみると、次の項目が注目されます。

- ・市の健診の受診状況は、特に働き盛りの40歳代男性の受診率が低い状況です。(下表参照)
- ・肥満(BMI25以上)や中性脂肪、総コレステロールの結果は、40歳代から半数の方に異常があり、年齢を重ねてもその率は横ばいとなっています。
- ・高血圧となっている方は、3割にのぼります。なかでも、男性については、40歳代から高血圧と判定された方が多い状況です。
- ・動脈硬化を進行させる高血糖の方は、受診者の中で、男性においては40歳代から7:5人に1人、50歳代は4人に1人となっており、同じ年代の女性と比較して倍以上高い傾向にあります。

◆生活習慣を見直しましょう

健診結果(肥満・血圧・血糖・脂質など)に異常があっても、特に自覚症状がないと放置されがちです。肥満を含め、その原因の一つ一つは軽症でも、積み重なる

Q.メタボリックシンドロームってなあに?

食べ過ぎ・運動不足など悪い生活習慣の積み重ね

◎内臓脂肪型肥満

腹囲が、男性85cm以上・女性90cm以上
(息を軽く吐いたときに、おへその高さで測ります)



○血圧が高い

収縮期血圧130mmHg以上
拡張期血圧85mmHg以上
2つのうちどちらか、または両方

○血液中の脂質が基準を外れる

中性脂肪値150mg/dl以上
HDLコレステロール値40mg/dl未満
2つのうちどちらか、または両方

○血液中の糖が多い

空腹時血糖値110mg/dl以上

※内臓脂肪型肥満+○が2項目以上該当すると、**メタボリックシンドローム**と診断されます

↓ 放置すると…

動脈硬化が進行

↓
心臓病(心筋梗塞など)・脳卒中(脳梗塞など)・
その他の動脈硬化性疾患

平成19年度基本健康診査 受診状況

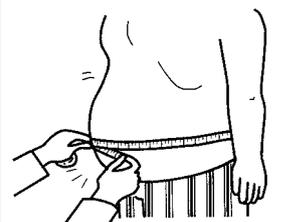
	年代	対象者数	受診者数	受診率
男	40～49歳	3,852	627	16.3%
	50～59歳	5,586	1,389	24.9%
	60～64歳	2,901	1,108	38.2%
	65～69歳	3,419	1,940	56.7%
	70～74歳	3,314	2,038	61.5%
	75歳以上	5,098	2,829	55.5%
	計	24,170	9,931	41.1%
女	40～49歳	5,818	1,789	30.7%
	50～59歳	7,971	3,823	48.0%
	60～64歳	4,161	2,468	59.3%
	65～69歳	4,360	2,960	67.9%
	70～74歳	4,417	3,045	68.9%
	75歳以上	8,235	3,910	47.5%
	計	34,962	17,995	51.5%
総計		59,132	27,926	47.2%

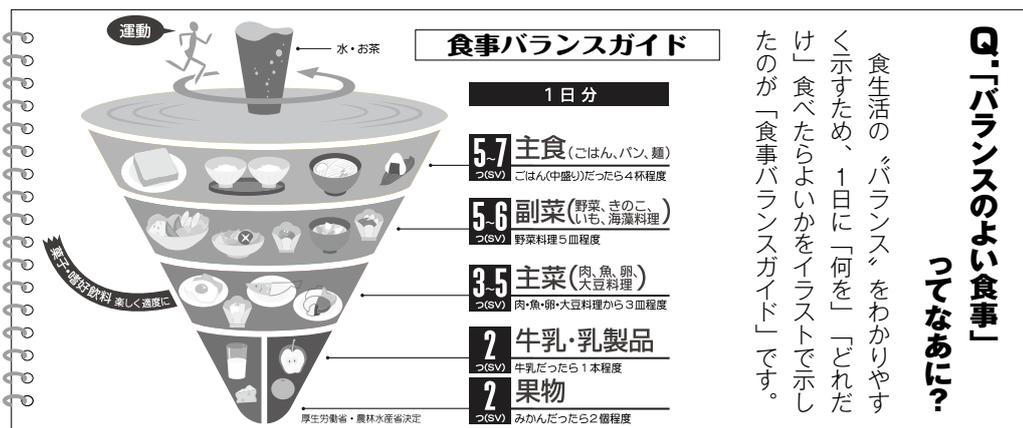
ほど動脈硬化は進行し、心筋梗塞や脳梗塞などを起こす可能性が高くなります。それらの予防のためには、バランスのとれた食事や自分に合った食事量をとること、また、適度な運動を取り入れるなど、生活習慣の改善に取り組みましょう。

Q.内臓脂肪ってなあに?

内臓脂肪は、内臓の周りや腸間膜の間などにつくもので、内臓の脂肪細胞が増えることにより、悪玉のホルモンが増え血管にダメージを与えてしまい、動脈硬化を進めます。

しかし、内臓脂肪はたまりやすい割には減らしやすく、運動でエネルギーを消費したり、食生活を改善すれば減らせます。





◆**バランスのとれた食生活**

「好きなものばかり食べる」「夜遅くに食事をする」など食生活の乱れや偏りが問題となっています。あなたの食生活は大丈夫ですか？

健康な体を維持するためには、バランスのよい食事をするのが大切です。

Q.「バランスのよい食事」ってなあに？

食生活の「バランス」をわかりやすく示すため、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをイラストで示したのが「食事バランスガイド」です。

ウォーキング 大股でサッサのリズム

体内に酸素を取り入れる有酸素運動は、体脂肪を減らし、持久力をつける効果があるので、肥満解消に最適です。手軽にできて毎日続けられるウォーキングがオススメです。

玄米ダンベル体操の輪が広がっています

有酸素運動に加えて筋力アップ運動を行うと、基礎代謝が高まり、太りにくい体質になります。手軽にできるダンベル体操から始めてみませんか？

市内での玄米ダンベル体操は、定期練習会や交流会、そして自主グループの普及活動を含め年間841回、延べ12,811人の方が参加しています。また、各地区の自主グループも25グループに広がっています。

(平成19年度資料より)

◆**適度な運動**

適度な運動は、健康の保持・増進、生活習慣病予防、こころの健康、寝たきり予防などに効果があります。

夏季は水分をこまめにとり、朝夕の涼しい時間帯とし、無理なく日常生活の中で運動を取り入れましょう。



第2回 石巻市民健康フェスティバル

とき **8月10日(日)** 午前10時～午後3時
ところ **石巻文化センター**

■ホール

- 10:00～ ■開会式
- 10:20～ ■講演「ダンベル体操で広げよう健康づくりの輪～あなたも私も元気でgood(グー)～」
講師：NPO法人健康応援・わくわく元気ネット副理事長 ゆう遊ダンベルクラブ会長 山崎 美代子先生
- 11:25～ ■創作ダンベル体操「あの遠く遥かな声」
出演 市内ダンベルクラブメンバー 14人
- 11:45～ ■椅子に座ってできる体操 心も体もリフレッシュ「さわやかストレッチ」
出演 保健推進員
- 13:15～ ■講演「ツキを呼ぶ魔法の言葉」
～ツイています。感謝します～
講師 工学博士 五日市 剛先生
～整理券をお持ちになってご入場ください～

- 展示・相談・体験コーナー (10:00～15:00)
- 市立病院コーナー 血圧などの測定、医療機器操作体験など
 - お口の健康コーナー フッ素塗布、歯磨き指導、歯科相談など
 - 薬と健康コーナー 禁煙相談、模擬調剤体験、薬の相談など
 - マッサージ体験コーナー マッサージ体験、はり治療体験など
 - 食事で健康コーナー 野菜の重さ当てゲーム、試食など
 - キッズコーナー 遊びの広場、ボールプール、子育て相談など
 - 育児・母乳相談コーナー 育児・母乳相談、ベビーマッサージなど
 - メタボ予防コーナー 腹囲測定、脂肪1kg体験、体脂肪測定など
 - ほっとサロンコーナー ほっとサロン開設
 - AED体験コーナー AED体験

問 石巻市民健康フェスティバル実行委員会事務局 (健康推進課内 内線511)