

なるほど!

健康コーナー

メタボリックシンドロームをご存知ですか？

肥満は、生活習慣病の一つであり、高血圧や高脂血症、糖尿病を引き起こす要因になります。その肥満チェックの方法として、おへその高さで測った腹囲が、男性 85cm 以上、女性 90 cm 以上あれば、内臓に脂肪がたまる「りんご型肥満」といいます。

この肥満は、特に中高年の男性に多く見られますが、この肥満に加えて自覚症状がなくても「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」の生活習慣病の2つ以上について、検査値が少し高めであったり、基準値内でも異常値に近い場合が『メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)』です。

この状態は、動脈硬化を急激に悪化させ、自覚症状がなくても心臓病や脳卒中などの重篤な病気を引き起こします。

メタボリックシンドロームを予防するには、まず「食生活」と「運動」の改善を心がけ、肥満を予防することが大切です。

2月1日から7日の一週間は、生活習慣病予防週間です。自らの生活習慣を見直し健康づくりに努めましょう。

メタボリックシンドロームの予防 ～生活習慣を見直そう～

○食生活を改善しよう

- ・ 1日3食、バランスのよい食事をとろう
- ・ ゆっくりよく噛んで腹八分目を心がけ、食べすぎない
- ・ うす味をこころがける
- ・ お菓子や甘いもの、アルコールは控え、買い置きしない

○運動を習慣づけよう

- ・ 日常生活の中で積極的に体を動かそう
- ・ 無理なく続けられる運動を見つけよう

○禁煙しよう

喫煙は動脈硬化を促進させます

○定期的に健診を受けよう

定期的に体の状態を知ることは病気の早期発見だけでなく、健康を維持するためにとっても重要です



■問い合わせ

健康課 TEL 672 - 5269

○●○麻しん、風しんの受け方が変わります○●○

平成18年4月1日より、「麻しん、風しん」の予防接種は、混合ワクチンによる2回接種となります。第1期は、1歳から2歳までの1年間、第2期は、小学校就学前の1年間です。7歳半未満のお子さんは下記にてご確認ください。

① 平成10年10月2日生まれから

↓
麻しん、風しんの予防接種をそれぞれ受けてない方は、平成18年3月31日までに接種を済ませてください。
平成16年4月1日生まれまで

② 平成16年4月2日生まれから

↓
麻しん、風しんの予防接種をそれぞれ受けていない方は、平成18年3月31日までにどちらも接種を済ませて下さい。

*なお、どちらも受けておらず、どちらもかかったことがない場合には、平成18年4月1日以降、2歳の誕生日の前日まで、麻しん風しん混合ワクチンを接種することができますが、感染する前に接種することが大切です。早期に接種をしましょう。

↓
平成17年4月1日生まれまで

③ 平成17年4月2日生まれ以降

平成18年4月1日以降に麻しん風しん混合ワクチンを受けてください。
「1歳になったらなるべく早く受けましょう」

■問い合わせ 健康課 電話 672 - 5269

母子家庭等福祉懇談会 参加者募集

母子家庭・父子家庭のみなさんへ

母子家庭等福祉懇談会を婦人共励会と共催で下記により開催します。楽しい親子行事もあります。ふるってご参加ください。

日時 平成18年2月26日(日)
13:00 から

場所 朝来市朝来老人福祉保健センター

対象者 母子家庭・父子家庭の親と子

内容 ①講話(講師:未定)
②制度の説明(母子自立支援員)
③懇談
④親子お楽しみ行事(一足早いおひなまつり…工作とおやつ作り)

申込締切 平成18年2月21日(火)

申込先 ①社会福祉課 TEL 672 - 6123
母子自立支援員
②朝来市婦人共励会役員

●問い合わせ 社会福祉課
TEL 672 - 6123