

＋保健師からの健康アドバイス

【シリーズ第8弾】メタボリックシンドローム

●テーマ／「ちょっと高め」：そんなあなたを狙ってる

このシリーズは、20年度から始まる特定健康診査と特定保健指導を意識して、メタボリックシンドロームに関係する状態（高血圧や高血糖など）やその状態の改善・予防方法を中心に話させていただきます。

メタボリックシンドロームの怖さは、内臓脂肪型肥満を土台に、血圧・血糖・脂質のひとつひとつの数値はさほど高くなくとも、それらが重なることによって血管を傷つけて動脈硬化を悪化させ、脳卒中や心臓病などの怖い病気になる確率が非常に高くなることです。若い年代からメタボリックシンドロームになると、若い年齢で病気になるということにもなりかねません。

メタボリックシンドロームの改善・予防には、食事と運動・禁煙が基本です。今までの生活習慣を変えることは簡単なことではありませんが、少しずつ意識して行動を変えていきましよう。また、今の自分の体を知るためにも健診の受診は大切です。ぜひ健診を受ける機会をつくって、自分の健康管理に役立ててください。

4月から、特定健康診査と特定保健指導が始まります。今までの各種がん検診等の日程が大きく変わる場合もありますので、決まり次第お知らせします。

●メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪型肥満
腹囲
男性85cm以上
女性90cm以上

+

高血圧
収縮期血圧130mmHg以上
または／かつ
拡張期血圧85mmHg以上

脂質異常
中性脂肪150mg/dl以上
または／かつ
HDLコレステロール40mg/dl未満

高血糖
空腹時血糖値
110mg/dl以上

●メタボリックシンドロームとは

おなか周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、脂質異常、高血糖などの生活習慣病の危険因子をあわせもった状態のことをいいます。

今月の担当
北檜山区
垣本 利子です

コリドール交流情報館
「行ってみよう!」となりまち

長万部町

長万部町ポイントガイド

平和祈念館

丸木似里・俊夫妻「原爆の図・母子像」など、反戦と平和を願う心が生んだ美術工芸品を展示。前庭には、世界的彫刻家、本郷新の作品群が並んでいます。「入場は無料」
●場所／高砂町（センター通り）●時間／午前9時～午後5時●休館日／月曜日●問い合わせ先／町民センター 01377・2・5396

八雲町

八雲の温泉再発見

温泉めぐりスタンプラリー開催中!

スタンプが7個たまると①1施設の入浴料無料②抽選で宿泊券やお食事券、ファミリーネットやくもの農産物、小学館オリジナルグッズをプレゼント③抽選にはずれの方の中から再抽選もあり! ●参加施設／温泉ホテル八雲遊楽亭／パシフィック温泉ホテル清龍園／温泉旅館銀婚湯／桜野温泉熊嶺荘／八雲温泉おぼろ荘／山峡の湯の宿見市温泉／国民宿舎ひらたない荘 ●問い合わせ先／八雲温泉振興協議会（役場商工観光課内） 01377・62・2111

八雲町熊石地域

ひらたない温泉あわびの湯

「あわび」にこだわったユニークな施設「あわびの湯」では、ジャグジー風呂が「海洋深層水風呂」になっています。ミネラル分を豊富に含んだ海洋深層水は、皮膚病などに効果があると言われています。ぜひご利用ください。 ●営業時間／午前11時～午後9時（年中無休） ●入浴料／大人450円／小人200円 ●問い合わせ先／国民宿舎ひらたない荘 01398・2・3330

今金町

大好評発売中

純米吟醸酒今金・特別本醸造酒万太郎
米処、今金生まれの「吟風」を55%まで研

	目 標	結 果	判定
体重	65kg	69.9kg	×
腹囲	80cm	79.6cm	○
生活習慣	①3食食べる ②糖質の低いビール350ml缶1本 ③野菜中心のおかずを食べる ④週に4回、30分の運動	①3食きちんと食べている。 ②晩酌をしなくなった。飲み会は飲む。 ③特に夜は野菜中心。 ④今はスキーを滑っている。以前よりは動く量が増えている。	○

メタボレンジャーKJが脱メタボを目指してもう半年、今回が結果発表です。彼は無事に脱メタボになったのでしょうか？

【最終回】脱メタボへの道!!

メタボレンジャーの結果発表

Before	脱メタボ合格!!		
	After		
	8月8日(初回)	2月6日(最終回)	結果
体 重	73.7kg	69.9kg	-3.8kg
腹 囲	88.3cm	79.6cm	-8.7cm
体脂肪	23.3%	21.6%	-1.7%

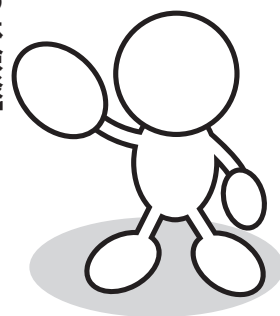
【最終結果】

生活習慣は改善されたのですが、目標達成はできず、残念。でも、腹囲が85cmを切りメタボから脱出したため、**脱メタボは『合格』です**。停滞期はありませんが、リバウンドなくダイエットでき、特に腹囲の結果は見事です！
厳しい？食事制限と難しい運動習慣の確立、よくぞ頑張ってくれました。長い間お疲れ様でした、KJ。

【KJの体験談】

ダイエットの難しさ（特に継続する大変さ）を実感しました。長期間のダイエットは、やる気や勢いがだんだんなくなるので、後半は行動が結びつかず、難しかったです。でも月に1度でも計測日があると緊張感が出るので、誰かに測ってもらうことはいいことだと思う。今後も自分なりに継続していきます。

今回は脱メタボとして、特に内臓脂肪を減らすことを目的に半年間ダイエットを実践していただきました。今回保健師・栄養士が実施してきたことは「声をかける」こと、すなわち「いかに意識してもらうか」でした。声をかけることは本人の意識付けにつながり、行動面での変化（改善）に結びつきやすかったのではないかと思います。意識することは、行動が変わらないまでも、食事や運動等に気をつけるようになります。その小さな行動の変化の積み重ねが、結果として現れたのではないかと思います。何事も意識して継続していくことが大切なのだと、改めて思った半年でした。



せたな町北檜山区

この時期だけの

純米生原酒「よつひ」

昨年の秋の新米、北檜山産のきらら397を100%使用。芳醇で辛口の味わいは新鮮な魚介や鍋物にピッタリ！期間限定の「生」の味をお楽しみください。●価格／純米生原酒720ml、1,500円、原酒720ml、1,500円、特別純米酒720ml、1,500円●販売先／温泉ホテルきたひやま、区内各酒販店●問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

せたな町瀬棚区

純米酒「吟子物語」好評発売中！

新米（アイガモ農法による有機米）で醸造した純米酒「吟子物語」が好評発売中です。現在は、加熱処理をしていない生タバーションが発売中ですので、この機会にぜひご賞味ください。地方発送も承りますので、お土産や贈答にもぜひ、ご利用ください。●販売価格1.8ℓ2,500円、720ml1,200円●問い合わせ先／せたな町酒販会（事務局 せたな商工会瀬棚支所内）0137・87・3435

せたな町大成区

国民宿舎「あわび山荘」

貝取漁港の雄大な自然にひっそりと抱かれていた「あわび山荘」。4月20日まで湯治特別割引プラン「せたな町民宿泊還元プラン」などもありますので、ぜひ、ご利用ください。●場所／せたな町大成区貝取調●宿泊料／大人7,600円、小学生6,060円、幼児1,460円（寝具のご利用のみ）●問い合わせ先／国民宿舎あわび山荘 01398・4・5522