

# この秋は、健康づくりから!! 健康づくりのヒントをみつけましょう 今年の秋の『いきいき健康月間』はイベント満載



問いいき健康部総務担当 ☎724・4017

健康とは、単に疾病や障がいの状態にとらわれず、社会の一員として生きがいを感じ活動している状態をいいます。市では、この秋、市民の皆さんの日々の暮らしの中で実践できる健康づく

りのヒントが得られるような、様々なイベントを用意しました。お申し込み方法等については、随時、本紙等でお知らせします。皆さんの参加をお待ちしています。



## 市制50周年記念 シンポジウム

### 「自助・互助・公助がつくる健康都市とは ～町田市の保健所設置に向けて～」

市の保健所設置に向けて、健康づくり・健康危機管理をテーマにシンポジウムを開催します。

日時 10月15日(水) 午後1時30分～4時(午後1時開場)  
会場 町田市文化交流センター6階ホール  
内容

- 【第1部】基調講演「新型インフルエンザなどから学ぶ健康危機管理」、講師=順天堂大学医学部・堀口逸子氏
  - 【第2部】発表「町田市の保健所設置についての基本的な考え方」
  - 【第3部】パネルディスカッション「自助・互助・公助がつくる健康都市とは」
- 定員 162人(申し込み順)  
申し込み 電話またはFAXで町田市コールセンター(☎724・5656、☎724・5600)へ。

問 保健所政令市準備課 ☎724・4017



### このほかにも 介護予防のイベントが いっぱい

## 『介護予防月間』オープニングイベント

### 10月1日は午後2時から講演会「アンチエイジング(老化防止)のお話～笑って歩いて長生きを～」

講師 国分寺病院院長・高木智匡氏  
会場 町田市民フォーラム  
申し込み 9月28日までに電話で町田市コールセンター(☎724・5656)へ。  
問 高齢者福祉課 ☎724・2146

## 『介護予防月間』ファイナルイベント

### 10月28日は「イキイキ高齢者の活動発表会」と 実演会「笑顔でもっと健康に」

詳細は本紙10月1日号でお知らせします。  
問 高齢者福祉課 ☎724・2146

## 『乳がん予防月間』

10月22日(水)は講演会「大切なあなたのために... 知っておきたい乳がんのこと」  
詳細は本紙10月1日号でお知らせします。  
問 健康課 ☎725・5178



## 市制50周年記念

### 『第3回町田市 総合健康づくりフェア』

テーマ「自分らしい“いきいき”の道、見つけた」  
期日 11月1日(土)  
会場 町田市健康福祉会館・まちだ中央公民館  
詳細は本紙10月21日号でお知らせします。  
問 健康課 ☎725・5178

詳しくは各市民センター、各地域包括支援センター等で配布のパンフレットをご覧ください。

## 「07・08年度版健康がい道まちだ」 好評発売中

好評につき10月1日より健康課(健康福祉会館)でも販売することになりました。1冊100円です。市政情報「やまびこ」でも販売しています。町田市ホームページでもご覧いただけます。  
問 健康課 ☎725・5178



# あなたは大丈夫? メタボリックシンドローム

問 健康課 ☎725・5178

## メタボリックシンドロームってなに?

腹囲が下記の基準以上で、かつ血液検査の3つの項目のうち、2つ以上の項目に該当する場合はメタボリックシンドロームと診断されます。  
診断するには、血液検査が必要です。健康診査を受けましょう。

### 腹囲(おへそまわり)

〔男性〕 85cm以上  
〔女性〕 90cm以上  
男女ともに、腹囲CT検査の内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>以上に相当

+

### 脂質

中性脂肪値 150mg/dl以上  
HDLコレステロール値 40mg/dl未満  
のいずれかまたは両方

### 血圧

最高(収縮期)血圧130mmHg以上  
最低(拡張期)血圧 85mmHg以上の  
いずれかまたは両方

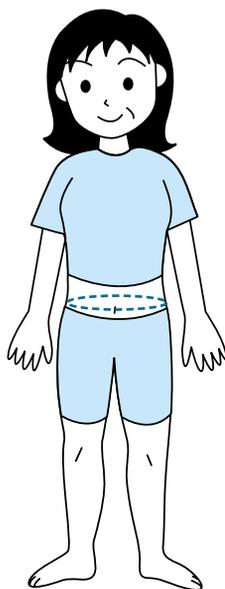
### 血糖値

空腹時血糖値 110mg/dl以上

### 腹囲の正しい測り方

立った状態で、巻尺をおへその高さに水平に巻きます。両腕は自然に下げ、普通に息をして、吐ききったときに測ります。

腹囲はズボンやスカートなどのウエスト位置ではなく、おへその高さで測ります!



2つ以上該当は  
メタボリックシンドローム  
1つ該当はメタボリック  
シンドローム予備軍

特定健診に基づく保健指導対象者の抽出に用いる数値とは異なります。

現在、日本人の主要死因は、がん、心臓病、脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は動脈硬化が要因となる病気です。この動脈硬化の進行に深く関わっているのが、お腹の内臓のまわりにたまる内臓脂肪。内臓脂肪の蓄積がもともになる「メタボリックシンドローム」が注目されています。

内臓脂肪は、食べ過ぎや不規則な食事、運動不足、喫煙、ストレス、お酒の飲みすぎなど、日々の悪い生活習慣が原因となって蓄積されてしまいます。生活習慣(食生活・運動・禁煙など)を改善することで、内臓脂肪を減らし、メタボリックシンドロームを予防することができるのです。

## 内臓脂肪を減らすため、 生活習慣の見直しや、改善をしましょう!!

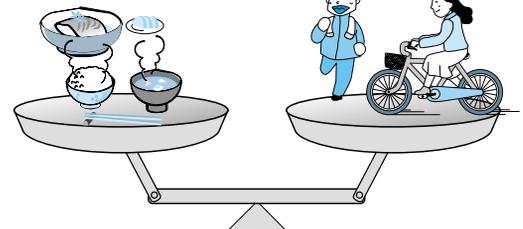
次の質問に当てはまる項目に、 をして下さい。

質問	はい
1 食事を満腹になるまで食べる	
2 朝食を抜くことが多い	
3 よくかまずに早食いしている	
4 夜遅い時間に食事をする	
5 お酒をたくさん飲む	
6 運動はほとんどしない	
7 移動に車を使うことが多い	
8 1日中座っていることが多い	
9 たばこを吸っている	
10 ストレスをためやすい	

の数がゼロ  
これからも今の生活を維持して下さい。

の数が1個以上  
今の生活習慣を再度見直して下さい。自分にあった改善方法を見つけて、できることから始めましょう。

メタボリックシンドロームの予防・改善には.....  
1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ



## 特定健康診査(町田市成人健康診査)

### 特定保健指導でメタボリックシンドロームを 予防・解消しましょう

特定保健指導は、特定健康診査の結果、このままだと深刻な生活習慣病が発症するリスクが高いと判断され、かつ生活習慣の改善により予防効果が高いと判断された人を対象に実施される、生活習慣病予防の支援です。成人健康診査を受診された方(40歳～74歳の市の国民健康保険加入の方)で、該当の方には受講のご案内を送ります。

それ以外の方でも、何か気になることがある場合は、栄養士や保健師に相談してみてください。あなたにあった方法を一緒に考えていきます。

問い合わせ・相談 健康課 ☎725・5178