ふれあい福祉コーナー

メタボリック・シンドロームって…なに？

おなかの周りが気になりませんか？
あなたは健康診断やお医者さんから、次のことを言われたことがありますか？

□コレステロール値が高い
□中性脂肪値が高い
□ＨＤＬコレステロール値が低い
□血圧が高い
□血糖値が高い

質問

①まず、楽な姿勢で「へそ」の位置のウエストを測ってみましょう。
ウエストは□センチメートル
Qあなたのウエストは、男性の場合85センチメートル以上、女性の場合は90センチメートル以上でしたか？
②次に、ＢＭＩ（肥満度）を計算してみましょう。
体重70キログラム、身長１７０センチメートルの人なら70÷1.7÷1.7
ＢＭＩは
QあなたのＢＭＩは、25以上でしたか？

結果

両方とも「はい」と答えた方、あなたは『内臓脂肪型肥満』と考えられます。そして、『内臓脂肪型肥満』の方は、すでに生活習慣病の危険にさらされているかもしれません。

内臓脂肪の蓄積は、危険な「メタボリック・シンドローム」の恐れがあります。

高脂血症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病は個々に発症するのではなく、実は「内臓脂肪型肥満」の蓄積が大きく関与していることが分かってきました。内臓脂肪型肥満の方が生活習慣病を２つ合わせ持った状態を「メタボリック・シンドローム」といい、この状態を放っておくと動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞などをひきおこす可能性が高くなります。

こんな生活していませんか？

・食事を抜くことが多い
・食事は満腹になるまで食べる
・間食をよく取る
・脂っこい物が好き
・料理に砂糖をよく使う
・濃い味付けが好き
・緑黄色野菜をあまり食べない
・運動の習慣がない
・お酒を毎日欠かさない
・たばこを吸っている

ＢＭＩとは…身長と体重から、肥りぎみ、やせ気味を判定する目安になる数値です。
ＢＭＩ＝体重÷身長÷身長

やせ：ＢＭＩ＝18・5未満
標準：ＢＭＩ＝22
肥満：ＢＭＩ＝25以上

生活習慣を見直しましょう

・こまめに体を動かしましょう
・1日3食規則正しくとりましょう
・主食・主菜・副菜をそろえましょう
・野菜のおかずを必ず食べましょう
・魚・豆類も進んで食べましょう
・よくかんで、味わって食べましょう
・たばこをやめましょう

問健康増進課☎995・3381

いきやしお写真館

リサイクル　地球保護への第一歩

10月１日、リサイクルプラザで「第17回八潮リサイクルフェア」が開催されました。
このフェアに合わせて、市内の小中学生から募集した、リサイクルに関する標語274点とポスター16点の中から入賞者26人が表彰されました。
また、会場では、不燃・資源・粗大ごみの処理過程から生まれる有価物（資源）の展示やリサイクル品即売のほか、参加10団体によるバザーや模擬店、野菜等の展示即売が行われ、多くの来場者で賑わいました。

木戸銭は無料！八條寄席

10月７日、公民館教養講座「八條寄席」が、八條公民館で開催されました。
この講座は、市民の皆さんに日本の古典芸能を鑑賞していただくとともに、寄席の楽しさを気軽に体験していただこうと、市内在住の落語家橘ノ圓（たちばなのまどか）さんのご協力をいただき開催されたものです。
聴講に来場された約120人の皆さんは、若手落語家の生きの良い噺（はなし）から長年培われた円熟味のある噺まで、６人の喜怒哀楽のある話芸に時間を忘れていました。

八潮市から犯罪をなくそう！

10月12日、市民の防犯意識の向上を図るため、防犯街頭キャンペーンが行われました。
本市の犯罪発生件数は、９月末日現在1,502件で、人口1,000人当たりの犯罪率が19.54件となり、犯罪率では昨年同時期の第14位から県下第４位となっています。
参加した自主防犯パトロール隊、わんわんパトロール隊、地域防犯推進委員など約150人は、青色回転灯パトロールカーを先導に防犯の呼びかけを行いながら市内を行進し、八潮中央公園で「八潮市から犯罪をなくそう！」と犯罪の撲滅を訴えました。

豆力士が大奮闘！

〈入賞した子どもたち〉

10月21日、市民まつりのイベントとして「第15回やしお市民まつり　わんぱく相撲大会」が開催されました。
市内の小学校９校から男子、女子合わせて約350人の豆力士が参加し、会場の文化スポーツセンター土俵周辺には、早朝から子どもたちや引率の先生、保護者の皆さんが集まり、熱気にあふれ、取り組みが始まると声援や掛け声がより一層大きくなりました。