

# はじめませんか？メタボ対策

生活習慣を見直して、健康寿命を延ばそう！



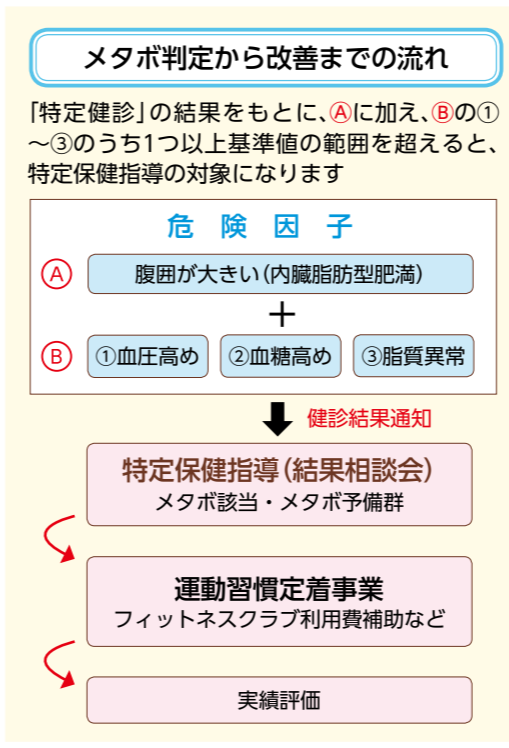
日本人の6割が生活習慣病の原因で亡くなっています。生活習慣病予防のためにはメタボリックシンドロームの早期発見・治療が不可欠です。メタボを知り、健康を維持しましょう。

## 「メタボ」とは？

メタボとは、内臓脂肪症候群のこと。生活習慣の乱れによりお腹周りの内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」に加え、血圧高め・血糖高め・脂質異常の危険因子のうち2つ以上を併せもった状態です。メタボかどうかは、特定健診によって判定されます。

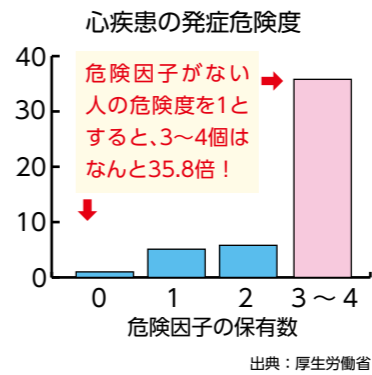
## 「特定健診」とは？

特定健診はメタボの度合いを判定し、生活習慣病のリスクを早期発見するためのものです。40歳以上75歳未満が対象で、加入する医療保険に申し込みがきます。健診結果が特定保健指導の対象となった場合は、運動や食生活などを見直すことが必要となります。



## 病気になるリスクの上昇

メタボリックシンドロームによる病気の発症の危険度は、上記の危険因子の保有数で決まります。保有数が3〜4になると危険度が急増します。



## メタボ改善のすすめ

初期における生活習慣病は特に自覚症状がないことも少なくありません。心臓病や脳血管疾患、糖尿病等の発症の危険性が、気づかないうちに高まっているかもしれません。発症や重症化の予防に大切なのは、きちんと健診を受けて自分自身の健康状態を正しく把握すること。そして、健診結果を確認して特定保健指導の対象になった場合には、自分自身の生活習慣を見直すきっかけとして役立てましょう。

## 生活習慣改善のポイント

- 運動**  
生活スタイルや自分に合った運動習慣をもつ
- 食生活の改善**  
食べ過ぎ、栄養バランス、塩分のとりすぎに気を付ける
- 禁煙**  
タバコは血圧の上昇などを引き起こし、血管を傷つける原因に

## 運動習慣を身につけて、メタボを解消しよう！

健診などで特定保健指導となった人に、運動の習慣を身につけてもらうため、市内のフィットネスクラブなどを利用する費用の一部を助成します。

- ▶ **期間** 来年3月までのうちの6カ月間 ▶ **負担金** 1万2,528円
- ▶ **内容** 健康度測定、マシントレーニング、有酸素運動、ストレッチなど(週2回以上)
- ▶ **対象** 40歳以上61歳未満の特定保健指導対象者(6カ月継続できる人)
- ▶ **施設** ATCフィットネス、KPECフィットネスクラブ、女性専用フィットネス B-Line!、ウェルネスNASPA、ファインドスポーツクラブ(各施設見学可)
- ▶ **申込期限** 9月29日(金)
- ▶ **申し込み・問い合わせ** 黒磯保健センター ☎ 0287(63)1100 西那須野保健センター ☎ 0287(38)1356



## 図書館 HP



# 図書館へ行こう！

雨の日は、読書で気分転換を。

## NEW!

**『原寸で楽しむ 身近な木の実・タネ』**  
著：多田 多恵子 実業之日本社  
見たことや聞いたことがある木の実やタネが、カラーの原寸大で紹介されています。一つ一つ丁寧に丁寧な解説や11個のコラムが付いていて、写真と文章で楽しめる1冊です。

散歩やハイキングのお供にいかが？

**『はじめての野菜づくり』**  
監修：福田 俊 朝日新聞出版  
野菜づくりの基礎知識が全て書いてあるので、初めてでも不安なく種をまいたり、苗を植えたりできます。作物ごとにポイントがまとめられ、収穫時のアイデアも収録。

少しだけお庭を削って畑にチャレンジ！

**『ノスタルジー 1972』**  
著：中島 京子、重松 清ほか 講談社  
札幌オリンピック。残留日本兵帰還。上野にパンダ来日。沖縄返還…。6人の作家がそれぞれの家族にスポットをあてた短編集。悲しさもあり、でも前向きになれる話ばかりです。

この時代を経て、今の日本があります。

**『スラムにひびくバイオリン』**  
著：スーザン・フッド 汐文社  
ごみ処理場の町で生まれた子どもたちは、町にきた技術者チャベスに音楽を習うが、楽器が行きわたらず…。ごみを楽器に変えた、リサイクルオーケストラの子どもたちの話です。

南米・パラグアイの心温まる実話

**『行ってみよう！ 発酵食品工場』**  
著：中居 恵子 監修：小泉 武夫 ほるぷ出版  
みそやチーズなどの発酵食品がどのように作られているか知っていますか。さまざまなキャラクターが、発酵食品ができるまでをイラストや写真で分かりやすく紹介します。

発酵食品が楽しく学べる一冊

**『ときめき百人一首』**  
著：小池 昌代 河出書房新社  
“百人一首”を知っていますか。和歌独特の言葉、歴史的仮名遣い、少し難しく感じるかもしれません。この本では詩人でもある作者が、分かりやすい現代詩で解説してくれます。

あなたも、ときめき一首が見つかるかも！

## イベント情報

### おはなし会と工作会「トイレットペーパーのしんでホットドッグ」を作ろう！

絵本の読み聞かせをするおはなし会の後に工作会を行います。ハサミを使った作業はないので、小さなお子さんでも安心して参加できます。

▶ **とき** 6月17日(土) 午前10時30分～11時30分 ▶ **ところ** 塩原図書館  
▶ **対象** 小学生(義務教育学校の児童を含む)以下 ▶ **参加費** 無料 ※申込不要。



▶ **問い合わせ** 西那須野図書館 ☎ (36)6001 黒磯図書館 ☎ (63)9031 塩原図書館 ☎ (48)7521