

「健康」 ワンポイント アドバイス

「メタボリックシンドローム」 にならないために



保健師
原 照美

肥満や高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、それぞれが独立した別の病気ではなく、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満が原因であることが分かってきました。

肥満になると、脂肪組織や筋組織において糖の取り込み能力が低下し、糖代謝に必要なインスリンがうまく働かなくなり、血糖値が高くなります。そして、血糖値が高くなり、糖尿病や高血圧、高脂血症のリスクが高まります。内臓脂肪の蓄積によって、さまざまな病気が引き起こされます。

男性の場合、腹囲が85cm以上、女性の場合90cm以上は要注意です。腹囲に加え高血圧、高脂血症、糖尿病のいずれかの2つ以上に該当するとメタボリックシンドローム、1つに該当すると予備軍と診断されます。

市では、一人で続けることが難しい健康づくりをサポートする「血液さらさらヘルスアップ教室」「ぼっこりお腹解消教室」を開催しています。受講を希望される方は、健康課（☎662-3165）までお問い合わせください。



『男女共同参画』情報

養父市男女共同参画センターニュース Vol.3

**地域で育み、ともに育つ
リフレッシェシユふれあい
体操教室を開催！**

10月10日、養父市男女共同参画センター主催のリフレッシェシユふれあい体操教室を開催します。

大人は仕事や家事、育児、介護などで忙しく、子どもたちも不安や悩みから何かと疲れをため込みがちです。体を動かして心身をリフレッシェシユしましょう。

お母さんだけでなくお父さんや家族の方、一緒に体操したいという方の参加も大歓迎です。また、子どもに対する適切な関わり方や家庭や地域

における自分の役割について考える機会にもなればと考えています。

ぜひ、ご参加ください。

- ▼とき／10月10日（水）午前10時～正午
- ▼ところ／まちの子育てひろば「ラビット育ちゃん」（シヨッピングタウンペア2階）
- ▼講師／小松原貴美子さん（体育指導員、養父市男女共同参画センター所長）
- ▼参加費／無料
- ▼お問い合わせ／養父市男女共同参画センター（☎662-7765）

