## アドバイン

## にならないために **|メタボリックシンドローム|**

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

なインスリンがうまく働かな 能力が低下し、糖代謝に必要 筋組織において糖の取り込み 肥満になると、脂肪組織や

ちゃん ぶうちゃん

夏休みの宿題の工作 まだ出てないけど

(水族館)

みの存題

らんったよ

(何つくったの)

持ってこれないから 見に来てください

金いさい

もってなきゃ、ダメよ。



保健師 原

れます。 くなります。そして、 さまざまな病気が引き起こさ 高脂血症のリスクが高まりま が高くなり、 内臓脂肪の蓄積によって 糖尿病や高血圧 血糖値

れます。 に該当すると予備軍と診断さ 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 高脂血症、 注意です。腹囲に加え高血圧、 上、女性の場合90ゼ以上は要 男性の場合、 糖尿病のいずれか 腹囲が85だ以

照美 測ってみましょう!

◎メジャーを用意して腹囲を

意し、空腹時のできるだけ同腹部に食い込まないように注 じ時間帯に測りましょう。 高さで測ります。 メジャー 腹囲は腰骨の上、おへその が

れます。 肪です。適度な運動や規則正落ちやすいと言われている脂 慣を改善すると必ず結果が現 しい生活、 内臓脂肪はつきやすい反面 食事などの生活習

康課 (6662-3165) 消教室」を開催しています。 アップ教室」「ぽっこりお腹解 トする「血液さらさらヘルス が難しい健康づくりをサポー 受講を希望される方は、 市では、一 人で続けること 健

## 效與



養父市男女共同参画センタ ース Vol. 3

## リフレッシュふれあい 地域で育み、ともに育つ

します。 シュふれあい体操教室を開催 参画センター主催のリフレッ 10月10日、 養父市男女共同

までお問い合わせください。

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

うわぁ~すごい。 おうちが 水族館になる

るんだね

<u>ڇڻ</u>

適切な関わり方や家庭や地 たいという方の参加も大歓迎 んや家族の方、一 お母さんだけでなくお父さ また、子どもに対する 緒に体操し

何心...

ています。 考える機会にもなればと考え における自分の役割について

ぜひ、ご参加ください。

10時~正午 ▼ところ/まちの子育てひろ ▼とき/10月10日 丞 午前

ば「ラビット育ちゃ ▼講師/小松原貴美子さ (ショッピングタウンペア? (体育指導員、 養父市男女共 h

共同参画センター(8662-同参画センター所長) 7 6 5 ▼お問い合わせ/養父市男女 参加費/無料

