

保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

メタボリック シンドロームを 知っていますか？

「最近お腹が出てきた」「健診で血糖値や血圧、中性脂肪がぐやや高め」と言われた」ということはありませんか。もしかしてメタボリックシンドロームかもしれません。



■メタボリックシンドローム って何？

メタボリックシンドロームとは、ウエスト周りが太くなる「内臓脂肪型肥満」の人が、軽症でも「高脂血

症」「高血圧」「糖尿病」といった生活習慣病を2つ以上持っている状態をいいます。健診結果が「異常なし」でも油断できません。次の判断基準を見ればわかりますが、メタボリックシンドロームは、高脂血症、高血圧、糖尿病とも正常の範囲内あるいは正常よりやや高め（低め）の数値が該当しているのです。

■メタボリックシンドローム の判断基準

メタボリックシンドロームかどうかを知るには、次の4つの危険因子をチェックします。

メタボリックシンドロームの4つの危険因子

①	腹囲（おへその高さで測る）が 男性なら85cm以上 女性なら90cm以上
②	中性脂肪150mg/dl以上 または HDL コレステロール40mg/dl未満
③	最高血圧130mmHg以上 または 最低血圧85mmHg以上
④	空腹時血糖110mg/dl以上

①に加えて、②～④のうち2項目以上に該当すると、メタボリックシンドロームと診断されます。

■メタボリックシンドローム の状態が続くと...

自覚症状がなくても、メタボリックシンドロームの状態が続くと、動脈硬化を急激に悪化させてしまうので注意が必要です。
ではなぜ動脈硬化がいけないのでしょうか。

動脈は、全身に酸素と栄養を行きわたらせるための血管です。この動脈の壁の弾力がなくなったり、もろくなったりして、血管の内腔が狭くなった状態が「動脈硬化」です。動脈硬化が進行することによって、脳卒中や心疾患などの重篤な病気を引き起こし、場合によっては寝たきりや死に至ることもあるからです。

■メタボリックシンドローム 改善策

それでは、メタボリックシンドロームにならないためにはどうすればよいでしょう。それは、まず内臓脂肪をためないことです。次の7か条を参考に、運動と食生活を中心とした自分のライフスタイルを振り返り、できることから1つずつ改善していきます。

メタボリックシンドローム を防ぐ7か条

- ① 食べすぎを避け、腹8分目を心がける。
- ② アルコールはほどほどにする。

地 区	日	時	場 所
弓削地区	7月31日(月)	9時～15時	開発センター
	8月1日(火)	9時～15時	中央公民館
	8月2日(水)	9時～15時	保健センター
生名地区	7月20日(木)	9時～12時	3分団集会所
	7月21日(金)	9時～12時	保健センター
岩城地区	7月20日(木)	10時～11時半	文化センター
	7月21日(金)	10時～11時半	北集会所
魚島地区	7月7日(金)	9時～15時	高井神公民館
	7月11日(火)	9時～15時	保健福祉センター

上島町では、次の日程で各地区の健診事後指導会を開催します。保健師、管理栄養士が、あなたに合った生活習慣をアドバイスします。是非ご参加ください。

- ⑦ 検査値が基準値内に下がった後も、定期的に検査を受ける。
- ⑥ 睡眠を十分にとり、ストレスを解消する。
- ⑤ たばこはやめる。
- ④ 週に4～5日、1日30分はウォーキング、早歩きなどの有酸素運動をする。
- ③ 寝る前3時間は食事をしない。
- ② 週に4～5日、1日30分はウォーキング、早歩きなどの有酸素運動をする。
- ① 1日に日本酒なら1合、ビールなら中ビン1本程度

在宅介護支援センターだより

在宅介護支援センターは、地域の高齢者や介護する家族が安心して暮らせることを目的に、保健師や介護福祉士等が常時相談に応じています。

■弓 削 77-3698
■生 名 74-0921
■岩 城 74-0755

高齢者の介護

がんばりすぎて
いませんか？

高齢社会と少子化により、個人や家族での介護が困難になっていることなどから、高齢者の介護、そして「虐待」が大きな問題となっています。

高齢者の介護は考える以上に大変です。高齢者の虐待が増えていることの原因のひとつには「介護者の心身の疲労」があります。介護は長期にわたることも多く、家族だけでなく抱え込まないで、社会サービスの利用や専門機関、地域のネットワークを上手に活用することも大切です。誰もがいずれは高齢者になり、介

護の問題に直面する可能性があります。すべての人が安心して暮らせるように、虐待を未然に防ぎ、助け合える地域づくりが求められます。介護を要する高齢者を抱えている家庭や一人暮らしの高齢者を優しく見守り、声をかけるなどして、地域で支え合っていきましょう。

『家族介護者の健康セミナー』のご案内

介護をなさっていると、つい後回しにしてしまいがちなご自身の健康と在宅生活を

を長続きさせるコツについて学び、心と身体をリフレッシュしてみませんか？



■日時 7月28日(金)
午後1時30分～3時

■場所 岩城保健センター

■対象 高齢者を介護している家族

■内容 家族介護者の健康について

■講師 県在宅介護研修センター

金田由美子先生

※参加を希望される方は、7月21日(金)までに、各地区在宅介護支援センター(魚島の方は住民福祉課)へお申し込みください。

※セミナー終了後30分程度の交流会を開催し、介護者同士での情報交換や、講師の先生への質問時間にします(希望者のみ)。



国民年金保険料の
免除制度がかわります

「多段階の一部納付(免除)制度」が

平成18年7月からスタート

国民年金保険料(平成18年度：月額13860円)のお支払いが経済的に困難な場合は、「保険料の全額免除又は一部納付制度」をご利用ください。

平成18年度における1か月の一部納付額

	一部納付額	免除額
4分の1納付	3,470円	10,390円
半額納付	6,930円	6,930円
4分の3納付	10,400円	3,460円

※全額免除・一部納付制度には、それぞれ所得基準があります。

【申請・問合せ先】

社会保険事務所

上島町各総合支所住民課・住民福祉課

平成18年6月まで
○全額免除
○半額納付

平成18年7月から
○全額免除
○4分の1納付
○半額納付
○4分の3納付

妊産婦等の交通費を助成します ～上島町妊産婦等通院費助成事業～ (平成18年7月1日より)

■交付対象者と助成の範囲

交付対象者	助成範囲
上島町に住所を有する妊産婦	妊娠届後から産後1か月までの健康診査に係る交通費
上島町に住所を有する戸籍上の夫婦で不妊治療を受けている方	診療開始日から診療終了日まで(通算2年間を限度)の診療に係る交通費

■助成金額 受診する医療機関までの往復運賃の額の2分の1。ただし、1回につき5,000円を限度とします。

■その他 申請書は、各支所住民課及び住民福祉課にあります。今年度は、7月1日以降の交通費が助成の対象です。申請されるまで領収書などを大切に保管しておいてください。詳しくは、各支所住民課及び住民福祉課へお問合せください。

○弓削支所住民課 TEL 77-2500

○生名支所住民課 TEL 76-3000

○岩城支所住民課 TEL 75-2500

○魚島支所住民福祉課 TEL 78-0011