



保健師のおはなし

～メタボリックを正しく知ろう！～

今では「メタボ」は聞きなれた言葉になっていますが、メタボ＝肥満ではなく、メタボには隠れた危険性があるのをご存じですか？

■メタボの判断基準

- ①内臓脂肪：ウエスト（腹囲）が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上
- ②脂質代謝：中性脂肪が 150 mg/dl 以上または HDL（善玉）コレステロールが 40 mg/dl 未満
- ③血圧：最高血圧が 130 mmHg 以上または最低血圧が 85 mmHg 以上
- ④血糖値：空腹時血糖が 110 mg/dl 以上

■なぜメタボは危険なのか

- ①脂肪細胞から生理活性物質が分泌され、「血圧を上げる」、「中性脂肪をたくさん作る」、「血栓を溶かしにくくする」、「血管の修復を妨げる」、「インスリンの働きを邪魔する」などの悪い働きをする
- ②高血圧、糖尿病、脂質異常を引き起こし、心臓病発症の危険が高くなる動脈硬化が進行する
- ③自覚症状がなく、②が進行する
- ④治療薬がなく、食事や運動などの生活改善が不可欠である

メタボは症状がないので、健診を受けないとなかなか気が付きません。健診を受診して、メタボの芽を早く摘み、動脈硬化・生活習慣病を予防しましょう。

◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

赤ちゃんネル



No. 307

★ 北河 偉翔 ちゃん ★

平成 27 年 5 月 25 日生まれ

こんにちは。北河偉翔です。「偉翔」にはさまざまな想いが込められています。

細い本の糸でもたくさんの人を助ける糸、さまざまなことに意図を持って取り組んでほしい、偉人たちのように^{ほぼた}翔いてほしい「偉翔」。

最近はたんすの中に好きなものを入れて、引き出しを開めるのがマイブームです。歌や音楽が大好きで、ピアノのふたを開けるとニコニコしながらピアノを弾きます。外遊びが大好きで、三輪車に乗って散歩するのが日課です。

この1年間は、思ったよりもあっという間に過ぎていきました。これからいろいろなことがあると思うけれど…元気に^{ほぼた}翔け!!偉翔!!

(母・北河 美帆さん)

1歳の記念に 赤ちゃんネルに 応募してみませんか

満1歳前後のお子さんを
紹介しています。400字前後
のコメントに写真を添えて
申し込みください。
⑤2121へ
□詳細・申込 広報広聴係

市の人口 ★7月末現在★

世帯数 8,961世帯 (-25) 人口 17,601人 (-23) 男 8,152人 (-9) 女 9,449人 (-14)