

# 人ごとと思っていませんか？

## 内臓脂肪症候群／メタボリックシンドローム

### 第1回

最近よく耳にするようになった「メタボリックシンドローム」。皆さんはその実態について知っていますか。

今回から3回シリーズでメタボリックシンドロームに関することや、特定健康診査（特定健診）を受けることの大切さについてお知らせします。

第1回は、メタボリックシンドロームの基本的な内容などについて紹介します。

#### ●「メタボリックシンドローム」

##### 単に肥満体のことではない！

「お腹が出ている肥満体」だけではメタボリックシンドロームとはなりません。

実際には、「内臓脂肪型肥満」に加えて  
①脂質異常症 ②高血圧 ③血糖異常のうち、いずれか2つ以上をあわせ持つ状態」のことをいいます。

肥満が基となり、脂質異常症や高血圧、血糖異常は、まるで雪崩のように起こります。またこのような状態は、体中の血管の「動脈硬化」を進めます。

#### ●「動脈硬化」自覚症状はない！

動脈硬化を起こしはじめても、痛い、苦しいなどの自覚症状はありません。そのため、当初は重大にとらえず、放

置する人が多くいることが現状です。

しかし、動脈硬化を放っておくと時間の経過とともに心臓や脳などの血管で動脈硬化が進み、「心筋梗塞や脳梗塞」などを引き起こしやすくなります。

#### ●年に1回は健康チェック！

あなた自身がこのような経過をたどっていないか、年に1回は健康チェックが必要です。

#### ●特定健診を受診しましたか？

特定健診を受診することで、右下の図のような状態になっていないかを確認しましょう。

対象は40歳以上の方で、実施時期や実施機関は、加入している健康保険によって異なります。

#### ■健康診断の結果と脳梗塞などを発症するまでの経過（例）■



#### ■用語の解説■

- \* 内臓脂肪型肥満：内臓の周りに脂肪が蓄積した状態の肥満を指し、腹囲やBMI（身長と体重の比率を計算した体格指数）で判断
- \* 脂質異常症：血液検査の結果、血液中の「中性脂肪」や「LDL（悪玉コレステロール）」の値が高い状態や「HDL（善玉コレステロール）」の値が低い状態
- \* 血糖異常：空腹時の血糖値が高い状態や、一時的な飲食に関係なく過去1～2か月の平均的な血糖の状態を示すヘモグロビンA1cの値が高い状態
- \* 動脈硬化：動脈の層が厚くなったり、硬くなったりして、血管の弾力性や柔軟性がなくなった状態

#### 要循環の流れ

##### メタボリックシンドローム

##### ↓ 動脈硬化

##### ↓ 心筋梗塞・ 脳梗塞など

問合せ 保険年金課保険係

## 暮らし

### ■緑の募金にご協力を

9月1日(火)から10月31日(土)までの2か月間、市役所および市内の公共施設に緑の募金箱を設置します。

皆さんからお寄せいただいた募金は、東京都内の森林の整備や緑化の推進のために役立てられます。ご協力をお願いします。

問合せ 環境保全課環境保全係

### ■横田基地の演習

次の期間、米軍横田基地で演習が行われる予定です。演習期間中は基地内でサイレンや緊急放送が行われることが予想されます。

市ではこれらの演習について、基地外に影響を及ぼさないようにすること、情報を迅速に提供することなどを、国と米軍横田基地に要請しています。

期間 9月14日(月)～18日(金)  
問合せ 企画課企画担当

### ■ブロック塀・万年塀の点検を

家の塀は地震が来ても大丈夫ですが、道路や隣地との境界にブロック塀や万年塀を設置している方は、塀に異常

なひび割れや傾きが生じていないか、点検をお願いします。

ひび割れや異常な傾きなどがある塀は、大きな地震が発生した場合に倒れて交通の妨げになったり、人にけがをさせたりする恐れがあります。事前に点検して、必要があれば補修してください。

※道路沿いの塀を生け垣に改修する場合は、助成を受けることができます。

問合せ 生活安全課防災係、土木課道路公園係(生け垣改修について：環境保全課環境保全係)

### ■木造住宅の「耐震診断」「耐震改修」の経費の一部を補助

市では、万が一の地震に備え、木造住宅の耐震化を図り、災害に強いまちづくりを進めるため、「耐震診断」「耐震改修」の経費の一部を補助しています。

対象 ①補助対象となる住宅を所有する市内在住の方(所有者が共有の場合は、共有者全員によって合意された代表者)／②納期が到来している市税などを完納している方(所有者が共有の場合も同様)

「耐震改修」を行う前に、まず「耐震診断」をしていただきます。

### ■耐震診断

対象住宅 市内の木造住宅のうち、昭和56年5月31日以前に在来工法(軸

組工法)により建築された2階建て以下の一戸建て木造住宅(そのほかの要件あり)

交付額 経費の2分の1(限度額5万円)  
※市が紹介する診断員が診断を行います。

### ■耐震改修

対象住宅 市内の木造住宅のうち、昭和56年5月31日以前に建築された個人住宅(そのほかの要件あり)

交付額 経費の2分の1(限度額50万円)  
※65歳以上の方の場合は、経費の10分の6(限度額50万円)。

注意 市では、電話や訪問による住宅の耐震診断や改修のあつせんは行っておりません。注意してください。

※詳しくは、広報はむら4月1日号または市ホームページをご覧ください。  
問合せ 建築課建築係

### ■地籍調査

次の地区で地籍調査事業(一筆地調査)を行います。

対象地区 双葉町二丁目および三丁目の各一部

調査期間 9月～平成22年3月

この地籍調査では、国土調査法に基づき、一筆ごとの土地(登記されている地番ごとの土地)について、その所有者・地番・地目の調査と境界や地積に関する測量を行います。

調査の結果を登記所に送付し、土地登記簿・地図が更新されます。

調査には、立会いや敷地の立入りなどが必要です。対象地区に土地を所有している方には、後日、日程などを送付します。ご協力をお願いします。

※平成20年度に行った調査成果の閲覧を、9月中旬ごろに予定しています。後日、日程などを送付します。

### ■地籍調査をする

○隣地や道路の境界でのトラブルを未然に防ぐことができます。

○土地の境界・面積などがはつきりするので、売買・相続が容易に行えるようになります。

○家の建替え、塀の補修など、隣地との境界が分かっているので容易に施工することができます。

問合せ 施設計画課管財係

### ■定額給付金および子育て応援特別手当の申請

申請期限は、9月18日(金)(当日消印または受付有効)です。期限を過ぎると申請を受け付けることはできません。

受付日時 月～金曜日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)

受付場所 市役所2階202会議室

問合せ 定額給付金担当 ☎55418

311

## 交通安全に関するイベント

### ■交通安全講習会

日時 9月10日(木)・11日(金)午後7時  
～8時(午後6時30分受付開始)

会場 ゆとろぎ小ホール

※駐車場に限りがあります。車での来場は遠慮してください。

※直接会場へお越しください。

### ■交通安全フェスティバル

日時 9月19日(土)午後2時～

会場 ゆとろぎ大ホール

内容 式典／「福生交通安全協会吹奏楽団」演奏会／女性歌手「さこみちよ」唄とトークショー

※直接会場へお越しください。

### ■平成21年秋の全国交通安全運動

実施期間 9月21日(月)～30日(水)

スローガン

「やさしさが 走るこの街 この道路」

運動の基本 高齢者の交通事故防止

運動の重点

(1)夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗

車中の交通事故防止

(2)全ての座席のシートベルトとチャイルドシート

の正しい着用の徹底

(3)飲酒運転の根絶

(4)二輪車の交通事故防止

問合せ 生活安全課交通・防犯係

## 保険・年金

### ■国民健康保険被保険者証の更新

国民健康保険被保険者証(保険証)は、2年ごとに更新し、新しい保険証を配付することとなっています。

現在の保険証は9月30日(水)で期限が切れます。9月中旬に世帯主あてに家族全員分の保険証を簡易書留郵便で郵送します。一時的に住所を異動している方や転居している方は、事前に連絡してください。

問合せ 保険年金課保険係

### ■国民健康保険税の滞納で「短期被保険者証」を発行

特別な事情がなく国民健康保険税を納期限から1年以上滞納した場合、有効期間を6か月とする「短期被保険者証」を発行します。さらに滞納が続くと、保険証を返還していただき、医療機関でいったん全額自己負担していただく「被保険者資格証明書」に切り替える場合があります。

健康保険の制度は加入者同士の相互扶助で成り立っています。保険税の期限内の納付に、ご協力をお願いします。

問合せ 保険年金課保険係

## ■「ジェネリックのお願い」の送付

ジェネリック医薬品を使用することで、患者の医療費負担の軽減や、国民健康保険の医療費の抑制につなげていくことを目的に、国民健康保険被保険者に新しい保険証と一緒に「ジェネリックのお願い(ジェネリック医薬品希望カード)」を送付します。

ジェネリック医薬品は、先発医薬品(新薬)の特許期間が終了したあとに、使用実績などの情報を基に厚生労働大臣の承認を得て、ほかの製薬会社が先発医薬品と同じ有効成分・効能・効果のある薬として製造した「後発医薬品」です。開発費用が安価なため、一般的に低価格で提供されています。長く同じ薬を飲み続けている方などは、経済的な負担を軽減できる場合があります。

ジェネリック医薬品の処方希望する方は、希望カードを保険証や診察券と一緒に医療機関や薬局の窓口で提示してください。ジェネリック医薬品の使用について疑問や不安のある方は、医師や薬剤師に相談してください。

問合せ 保険年金課保険係

## 福祉

### ■東京都シルバーパスの更新

9月30日(水)までに、新しいパスに更新してください。

有効期限が、9月30日(水)までのシルバーパスをお持ちの方に、東京バス協会から必要書類が送付されます。必要書類を確認し、次の期間に更新手続きを済ませてください。

受付日時 9月1日(火)～4日(金)・28日(月)～30日(水)午前10時～午後4時

受付会場 市役所1階101会議室

※そのほかの期間に更新手続きを希望する方は、バス営業所または羽村市シルバー人材センター(毎月初めの平日5日間のみ)で更新手続きをしてください。

### ■「東京都シルバーパス」とは

満70歳以上の東京都民が、申込により、都営交通(都バス・都営地下鉄など)・東京都内を走行する民営バスなどを利用することのできるパスです。

問合せ 東京バス協会シルバーパス専用

☎ 03-5308-6950(土・

日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)／羽村市高齢福祉介護課高齢福祉係