

広報

はむら

平成 22 年 6 月 15 日



Main Contents

- シリーズ 第 2 回 特定健診を受けて
これからの人生をいきいき過ごそう 1
- お知らせ 3

表紙の写真

学んで守ろう、自分のからだ。

5 月 23 日(日)、保健センターではむら健康の日を行いました。自分に合った健康づくりの方法を探しに、たくさんの方が訪れていました。

6 月 1 日(火)からは特定健診が始まりました。自分の体を知ることが、生活習慣病予防の第一歩です。ぜひ、受診しましょう。

(写真：平成 22 年 5 月 23 日(日)撮影)

特定健診を受けて

これからの人生を

いきいき

過いん

生活習慣病の怖さを知っていますか？

△肥満と生活習慣病の関係！▽

特定健診では、内臓脂肪型肥満と不健康な生活習慣から起こる高血圧・脂質異常・高血糖などを早期に発見し、生活習慣病を食い止めることに重点がおかれています。

「太っていること」で必ず病気になるとはいえませんが、肥満は病気のスタート地点に立っている状態といえます。

今回は、肥満と生活習慣病の密接な関係などを紹介します。

「特定健診」実施中

実施時期・実施機関は、加入している健康保険により異なります。

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方は、10月31日(日)まで市内の実施医療機関で受診することができます。

健康保険組合などに加入している方は、各医療保険者から送付される案内をご覧ください。

問合せ 保険年金課保険係

内臓脂肪型肥満とは？

おなかの脂肪は、皮下脂肪？それとも内臓脂肪？

体の脂肪には「皮下脂肪」と「内臓脂肪」があります。

内臓脂肪型肥満は、「内臓脂肪」が必要以上に蓄積された状態をいいます。

特定健診では、内臓脂肪の蓄積の目安として、腹囲を測定し、判定しています。

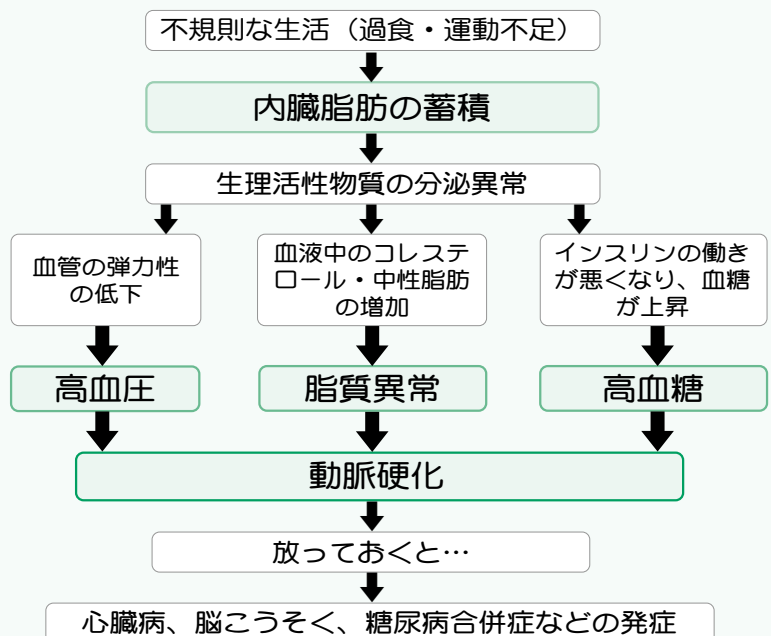
これは、「CT検査でへその高さでの断面図を撮影した時、内臓脂肪面積が過多の状態は男性85 cm以上、女性90 cm以上に相当する」というデータに基づいています。

内臓脂肪とメタボリックシンドロームの関係は？

肥満は生活習慣病の温床です。なかでも、内臓脂肪がたまる肥満には要注意です。

内臓脂肪のたまりすぎなどにより高血圧・脂質異常・高血糖になり、動脈硬化が進行しやすくなっている状態がメタボリックシンドロームです。

生活習慣病へのプロセス（道のり）



内臓脂肪はなんでたまるの？

食事から摂取するエネルギーが、運動や基礎代謝などで消費するより多くなり、エネルギーを消費することができない状態が続くことで内臓脂肪はたまります。

また、年齢とともに基礎代謝は下がります。

内臓脂肪の何が問題なの？

内臓脂肪がたまりすぎると、健康な体のバランスを守る生理活性物質の分泌がうまく行われなくなり、悪玉物質を過剰に分泌するようになります。そのような状態になると、高血圧・脂質異常症・糖尿病を悪化させ、これにより動脈硬化を進行させます。

生活習慣病の怖さを知っていますか？

生活習慣病とは？

生活習慣病。それは自覚症状がないまま進行し、動脈硬化を引き起こします。



高血圧

心臓から血液が出入りするときには、血管に圧力がかかります。

血圧値が高い場合は、血管が弾力性を失っている（動脈硬化）可能性があり、その状態が続くと、さらに動脈硬化を進行させます。

+健診で「コ」をチェック！

血圧

（基準値：収縮期（最高）血圧 130 mmHg 未満／拡張期（最低）血圧 85 mmHg 未満）

心臓が血液を送るために収縮したとき、血管に最も強い圧力がかかります。このときの血圧を「収縮期（最高）血圧」といいます。また、収縮した心臓が元に戻るとききの血圧を「拡張期（最低）血圧」といいます。



脂質異常症

血液中のコレステロールや中性脂肪などの脂質の値が異常な状態をいいます。

+健診で「コ」をチェック！

中性脂肪

（基準値：150 mg/dl 未満）

食べ物から摂った炭水化物や脂肪のうち、エネルギー源として使われなかった余分なものが中性脂肪として蓄えられます。

HDLコレステロール

（基準値：40 mg/dl 以上）

別名、善玉コレステロールと呼ばれています。

血管内の悪玉コレステロールを取り除き、肝臓に運んで処理します。有酸素運動などで増加し、動脈硬化を予防します。

LDLコレステロール

（基準値：120 mg/dl 未満）

別名、悪玉コレステロールと呼ばれています。

肥満などにより増加して血管内壁にたまり、動脈硬化を進行させます。



高血糖（糖尿病）

食事などから摂った糖質は、消化吸収によりブドウ糖になり血液中に入ります。また、この血液中のブドウ糖が、体を動かすときのエネルギー源となります。

しかし、体を動かさない状態が続くと、エネルギー源として使われなかったブドウ糖は血液中に残り、高血糖の状態を引き起こして血管を痛めていきます。

この結果、動脈硬化による心筋こうそくや脳こうそくだけでなく、糖尿病性網膜症や腎不全などを引き起こす原因となります。

+健診で「コ」をチェック！

空腹時血糖

（基準値：100 mg/dl 未満）

通常は血液中の血糖量が高いとインスリンが分泌され血糖値が下がりますが、高血糖の状態が長く続くと「インスリンの不足」や「インスリンの効きが悪くなる」状態となり、本来なら低いはずの食前の血糖値が高くなります。

教えて！ <動脈硬化ってなに？>

動脈硬化とは、「動脈の壁が厚くなり、硬くなった状態」のことです。

動脈硬化を起こした動脈は、血管の内側が狭くなり、血液がうまく流れなくなります。また、必要な酸素や栄養が体内にいきわたらず、臓器や組織が正しく機能しなくなります。

●動脈硬化が進むとどうなるの？

①心臓への負担が大きくなる

→ 高血圧・心肥大・心不全などの心疾患の発症

②血管が狭くなり、詰まる

→ 心筋こうそく・脳こうそく・狭心症などの発症

③血管が破れる

→ くも膜下出血などの脳出血の危険性



●動脈硬化の怖さは？

「気が付きにくい」ことです。さらに、重大な疾患につながる場合があります。



ヘモグロビンA1c

（基準値：5.7% 未満）

過去1〜2か月の平均的な血糖値を調べます。

尿糖

（基準値：陰性（-））

通常は、尿中にブドウ糖は出ません。しかし、血糖値が高くなりすぎると尿にも糖があふれ出てくるようになります。

このため、陽性の場合は糖尿病が疑われます。

危険信号は健診で見

肥満や生活習慣病は自覚症状として表れにくく、体の中で静かに動脈硬化を進行させます。

健診結果からの危険信号を見逃さず、早めに生活習慣病を食い止めましょう。

健診の結果に合わせて生活習慣を定期的に見直し、改善することは、さまざまな病気の原因となる動脈硬化予防の近道となります。

お知らせ

- 障害者スポーツ・レクリエーションのつどい
- 羽村市水道事業 通水50周年記念事業市民スタッフ募集
- 第35回はむら夏まつり 参加者募集
- 「羽村にぎわい商品券」 利用期限は7月31日(土)まで
- 郷土博物館 企画展「七たかざり」／新刊の発行
- 後期高齢者医療制度 医療費の負担割合と軽減制度
- 高齢者レクリエーションのつどい

- 6月23日(水)～29日(火)は『男女共同参画週間』
- 特別講演会 子どもの能力を伸ばす「早起き・早寝のすすめ」
- 期日前投票などの利用を
- このマーク知っていますか? ③聴覚障害者のための国際シンボルマーク
- 住宅用太陽光発電システム設置費助成 第2期受付開始
- 有害ごみに注射針の混入
- たま川兄弟 減右衛門と量右衛門のこれやつてる?
- 東京都統計協議会統計事務功労者表彰

- ⑦ (財)東京都体育協会表彰
- 光化学スモッグの発生に注意
- 羽村市生産緑地地区の追加指定
- 雨水浸透施設設置費の助成
- 市税に関する申請用紙のダウンロード
- 生涯学習のためのガイド・講座
- 審議会等の傍聴
- 社会福祉協議会から
- 官公署等から
- 施設から (スポーツセンター・図書館・保健センター)
- ⑩
- ⑪

第30回記念大会

障害者スポーツ・レクリエーションのつどい

30回を記念して、今年はバンクーバーパラリンピックメダリストの森井大輝選手を特別ゲストに迎え、パラリンピックにまつわるエピソードなどを話していただきます。



どなたでも参加できます。みんなで楽しい時間を過ごしましょう。

日時 6月20日(日)午前10時～午後0時40分ごろ

会場 スポーツセンター第1ホール

今年のプログラム

- デカパンリレー
- フォークダンス
- パン食い競走
- 吹奏楽団の演奏
- よさこいソーラン
- 手話で歌いましょう
- ふうせん割り競走
- 紅白玉入れ
- バンクーバーパラリンピックメダリスト森井大輝選手の講演

※直接会場へお越しください。

※運動のできる服装で、室内履きを持参してください。

森井大輝選手プロフィール



4歳のころにスキーを始め、高校ではスキー部に所属。高校2年生のときに事故で脊椎を損傷し、両足の自由を失う。事故後のリハビリ中に『長野パラリンピックチェアスキー』のニュースを見て目標を見つけ、わずか数年で世界のトップ選手となり、2006年(平成18年)に行われたトリノパラリンピック大回転競技で銀メダルを獲得する。



▲競技の様子

2007-08、2008-09 ワールドカップ男子座位大回転で2年連続シーズンチャンピオンとなり、2010年(平成22年)バンクーバーパラリンピックでは、滑降座位(ダウンヒル)で銀メダル、スーパー大回転座位で銅メダルを獲得する。

問合せ 障害福祉課障害福祉係

羽村市水道事業・

通水50周年記念事業 市民スタッフ募集

市では、良質な地下水を利用し、独自に水道事業を営営しています。

平成23年2月には通水50周年を迎え、「通水50周年記念事業」を行います。記念事業を行うにあたり、企画・運営に携わっていただける方を募集します。

応募資格 市内在住・在勤の方

募集人員 5人程度

活動期間 平成23年2月まで(事業終了まで)

活動時間 原則、平日の午後7時～9時

開催回数 5回程度

※活動は無償で行っていただきます。

申込み・問合せ 6月30日(水)までに、電話・ファクス・Eメールまたは直接水道事務所へ

事務所へ

☎ 554-2269

FAX 554-2573

✉ s511000@city.hamura.tok

yo.jp

