

広報

# はむら

平成22年7月1日



Main Contents

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| ●シリーズ 第3回 特定健診を受けて<br>これからの人生をいきいき過ごそう ..... | 1  |
| ●お知らせ .....                                  | 3  |
| ●こどものページ .....                               | 15 |
| ●7月のテレビはむら .....                             | 15 |
| ●7月の相談日ほか .....                              | 16 |

## 表紙の写真

### 若鮎の踊る初夏の多摩川

多摩川の夏の風物詩、鮎の友釣り解禁となりました。羽村大橋周辺では、連日多くの釣り人が、自然との駆け引きを楽しんでいます。

これから水温の上昇とともに、鮎たちは大きく成長し、友釣りシーズンは盛期を迎えます。

(写真:平成22年6月13日(日)撮影)

# 特定健診を受けて

## これからの人生を

## いきいき

## 過ごす

特定健診の受診から始める健康生活！  
 へ受診のメリットと生活習慣の改善

生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、動脈硬化を進めて、心筋こうそくや脳こうそくなどを引き起こす原因となります。

「自覚症状がないから」「忙しくて受診する時間がとれないから」「まだ若いので心配ないから」など、健診を受けない理由はさまざまかもしれません。

しかし、5年後、10年後もいきいきとした生活を送るために、毎年特定健診を受けて、自分ではわからない体の微妙な変化を知ることが重要です。

シリーズ最終回となる今回は、特定健診を受けることのメリットや、健康な生活を送るためのワンポイントアドバイスなどを紹介します。

問合せ 保険年金課保険係

### 特定健診で健康生活へ

特定健診を受けるメリットを3つ紹介します。

#### ① 健康への近道に！

病気の早期発見・生活習慣の早期改善で、健康な体に近づいていきます。

自覚症状のないまま進む生活習慣病。毎年の健診で、血圧・コレステロール値・血糖値などの検査結果をみていくことで、生活習慣病の早期発見が可能となります。

基準値に当てはまらない場合は、その状態を改善する取り組みをすることで、健康な体に近づくことが可能となります。

また、生活習慣病を早期に発見することで、薬を飲まなくても改善できたり、治療にかかる医療費が安く済んだり、家計からみてもお得な面があります。

#### ② 若々しい体形に近づく！

メタボリックシンドローム改善のための食事・運動は、若さを保つ秘訣です。

腹囲測定は内臓脂肪の蓄積の程度を判断する目安です。内臓脂肪の蓄積が多くなるとに加えて、高血圧や脂質異常、高血糖を持っている状態をメタボリックシンドロームといえます。

毎年健診を受けて、メタボリックシンドロームに近づいていないかを確認しましょう。

また、メタボリックシンドロームの改善や予防は、食事や運動などの生活習慣の見直しが必要となります。

食事や運動習慣などを見直し、改善することで、これまでよりスリムな若々しい体形に近づくことが可能となります。



#### ③ 将来いきいき暮らすために！

特定健診は、将来の発病の危険を発見することにもつながります。

特定健診は、現在の体の異常を見つかるだけでなく、将来的な発病のリスクを発見する目的もあります。

健診で自分の体を知り、健康管理をすることは、今後の人生を自分らしく、健康でいきいき過ごすことにつながります。

#### ○ まずは特定健診を受けましょう！

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。

生活習慣病が気になる方へ  
ワンポイントアドバイス

野菜の摂取が重要！  
毎日の食事で、野菜をたっぷり取りましょう。

＋ 高血圧が気になる方

① 塩分は1日10グラム未満  
高血圧の予防には、塩分の摂取は1日10グラム未満が望ましいといわれています。

「コ」がポイント！

「だしをきかせる」「酢やレモンなどの酸味を活用する」「香辛料を使う」など、調味料を活用して、塩を使いすぎることなく、味にメリハリをつけましょう。

② 野菜からカリウムを摂取

カリウムには血圧を上昇させるナトリウム（食塩の成分）を体外に排出し、血圧を下げる作用があります。

野菜などに多く含まれているので、毎日の食事でも野菜を積極的に取りましょう。



＋ 脂質異常症が気になる方

① バランスのよい食事を

食事は、主食【米・パンなど】、主菜【肉・魚・卵・大豆製品のおかず】、副菜【野菜・きのこ・海藻などのおかず】をそろえるとバランスのよい食事となります。



② 油の使用量に注意

油を使った料理を1食につき1品にすると油のとりすぎを防ぐことができます。

「コ」がポイント！

油は植物性（サラダ油・ごま油・オリーブ油など）を使いましょう。

③ 野菜は1日350グラム以上

食物繊維はコレステロールの吸収を阻害して体外へ排出します。野菜を1日350グラム以上取るようにしましょう。

「コ」がポイント！

1食分に取る野菜の量の目安は、生野菜の場合は両手に一杯、火を通した野菜の場合は片手に一杯です。

＋ 高血糖が気になる方

① 規則正しい食事を

1日3食、規則正しい時間で食事を取ることが大切です。ダラダラと時間を決めずに食事したり、間食を度々したりすることで、すい臓は休む間もなくインスリンを分泌し続けます。そのため、すい臓が疲れて十分にインスリンを分泌できない状況になります。

② 食物繊維はたっぷり

食物繊維は食後の血糖の上昇をゆるやかにする効果があります。

「コ」がポイント！

海藻類・こんにやく・野菜・果物・豆類・きのこなどを、食事の中にしっかり取り入れていきましょう。

＋ 運動も忘れずに！

運動を続けることは基礎代謝を上昇させ、内臓脂肪を燃焼させる効果があり、高血圧や脂質異常症の改善・予防に効果的です。

また、血糖値を下げるインス

リンの働きを活発にして血糖値を上げにくくするなど、糖尿病予防にも効果があります。

「コ」がポイント！

「手軽に取り組めるウォーキングを始める」「エスカレーターやエレベーターは使わず階段を利用する」「家事でこまめに体を動かす」など、無理せずできる運動から始めることが長く続ける秘訣です。

そのほかの検診も活用

市では、特定健診以外でも、各種がん検診などさまざまな健康に関する検診を行っています。

自分自身の体の状態を総合的に把握するために、ぜひ活用してください。

※詳しくは、保健センター（555-1111）へお問い合わせください。

## 教えて！ <内臓脂肪ってなに？>

体脂肪には「内臓脂肪」と「皮下脂肪」があり、それぞれ性質が異なります。

悪玉物質を分泌して動脈硬化を進める脂肪は「内臓脂肪」ですが、「日々、燃焼されやすい」性質があります。

■ 内臓脂肪 ■ ■ ■

内臓のまわりにつく／日々、使われる／蓄積も燃焼もされやすい

■ 皮下脂肪 ■ ■ ■

下腹部、太ももなどの皮下につく／いざというときに使われる／蓄積も燃焼も時間がかかる



▲体脂肪 1 kg のサンプル  
（横…約 30 cm、縦…約 14 cm、  
厚み…約 4.5 cm）

### ●自分の体脂肪量を計算してみよう！

体脂肪量とは、体についている脂肪の量を表したものです。体重と体脂肪率から求めることができます。

#### 【計算方法】

体脂肪量 (kg) = 体重 (kg) × 体脂肪率 (%) ÷ 100

※事前に体脂肪計で体脂肪率を測定する必要があります。

# お知らせ

- 夏だ！いよいよ水上公園プール開き
- 活力市 あさがお・ほおずき市
- 郷土博物館 自然観察会くゆつくり、じつくり、ウォッチング
- 郷土博物館 青梅・羽村子ども体験塾 発掘調査体験
- 講演会く認知症予防のためにく
- 脳の若返り講座参加者募集
- 7月4日(日) 青少年社会参加実践活動(清掃活動)
- 第25回青少年健全育成ポスターコンクール作品の募集
- 参議院議員選挙
- 第46回青少年少女球技大会

- ③ 水道メーターの交換(無料)
- インターネット公売
- 乳幼児シヨートステイの利用を
- 生ごみで堆肥・ダンボールコンポスト作り講習会
- 見学会 生ごみ堆肥化施設
- 夏休み体験教室 手打ちうどんをつくろう
- 中身の残ったスプレー缶による発火
- リサちゃんといくるちゃんのこれもやってね!
- 8月1日(日)から 公共施設内の喫煙室を一部廃止
- 動物公園イベント情報
- 教えて!消費生活センター
- セタライトダウンキャンペーン
- 国民健康保険税納税通知書の送付
- 後期高齢者医療保険料決定通知書の送付
- 国民年金保険料の免除・猶予
- 子ども手当(新規申請)が未提出の方は申請を

- ⑥ ● 子ども手当・児童育成手当現況届の提出を忘れずに
- 父子家庭の方への児童扶養手当の支給開始
- 7月のおしゃべり場
- ⑦ ● 「子どものころ」ちよこつと相談
- 7月は「社会を明るくする運動」強調月間
- 介護保険施設などの居住費・食費の負担軽減制度
- 介護保険利用者負担額の軽減制度
- 家族介護慰労金の支給
- 原子爆弾被害者の方へ 見舞金の支給
- 審議会等の傍聴
- 羽村市商工会から
- 官公署等から
- ⑨ ● 自然休暇村から
- 施設から(スポーツセンター・スイミングセンター・フレッシュランド西多摩・保健センター)
- ⑩ ●
- ⑪ ●
- ⑫ ●
- ⑬ ●

## 夏だ！いよいよ水上公園プール開き

流れるプールやスライダーなど、お子さんに人気の水上公園が、今年もいよいよオープン新赛季を迎えます。

プールで遊んで、夏の暑さを吹き飛ばしましょうか。

### 日時

7月10日(土)・11日(日)午前10時〜午後6時

7月17日(土)〜9月5日(日)午前10時〜午後6時

### 利用料金

○子ども…2時間100円、1日券200円

○大人…2時間300円、1日券600円

※小学校2年生以下のお子さんは、保護者(16歳以上)の付添いが必要です。

問合せ 水上公園 ☎555-0013



## 活力市 あさがお・ほおずき市

夏の風物詩、あさがお・ほおずき市を行います。色鮮やかで大きなあさがおや真つ赤に染まったほおずきを庭先に置いて、季節を楽しみませんか。

あさがお・ほおずきの販売のほか、新鮮野菜・花・和菓子・わさびなどの即売や模擬店も出店します。ぜひ、お越しください。

### 日時

7月3日(土)・4日(日) 午前9時30分〜午後5時30分

### 会場

農産物直売所駐車場

羽村市商業協同組合 ☎555-5421

産業活性化推進室商工業振興係

