



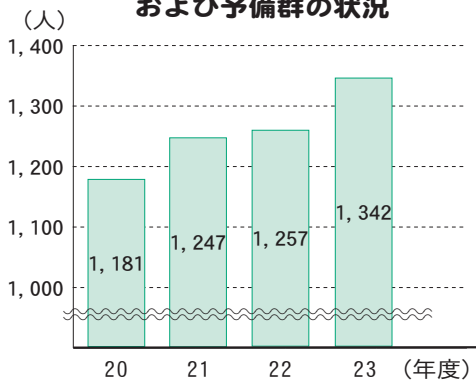
# 教えて！ 保健センター

▶健康はむら21  
キャラクター  
はむりっちゃん

## 羽村市の状況を教えて！

平成20～23年度に特定健康診査を受診した人のうち、メタボリックシンドローム該当者と予備群は年々増加しています。

メタボリックシンドローム該当者  
および予備群の状況



**個別に支援していきます！**  
特定保健指導は、保健師や管理栄養士があなたのために改善策を一緒に考えます。その結果、メタボリックシンドロームが改善する方もいます。

## 第2期がスタート！ 羽村市特定健康診査・ 特定保健指導実施計画～第2期～ を策定しました

市では、平成20～24年度の第1期の特定健康診査・特定保健指導の実施状況をふまえて、平成25年3月に「羽村市特定健康診査・特定保健指導実施計画～第2期～」を策定しました。

この計画をもとに平成25～29年度の特定健診・保健指導を行っていきます。  
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

## 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は、腹部の内臓まわりに脂肪がたまり過ぎた状態に加え、高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上が重なった状態をいいます。この状態が続くと「動脈硬化」が進み、将来的に心筋こうそくや脳こうそくが起これやすくなります。

## 中高年の男性の2人に1人がメタボ!?

平成23年の国民健康・栄養調査によると、メタボリックシンドロームが強く疑われる人と予備群と考えられる人を合わせた割合は、男女とも40歳以上で高く、特に中高年の男性で高くなっています。

40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドロームが強く疑われるか予備群と考えられています。



## 検査の結果で何がわかるの？

検査項目からわかることはそれぞれ異なります。結果の数値が基準値内かどうかを確認するだけでなく、数値の変化を見ていくことが大切です。

数値の変化を見ていくことで、病気の早期発見にもつながります。

### ■ 特定健康診査での主な検査項目

検査項目	検査からわかること	
身体測定 (身長・体重・BMI・腹囲)	BMIは、やせや肥満の度合いの指標となります。 腹囲は、内臓脂肪の量を反映します。	
血圧測定	血管の老化や動脈硬化の指標となります。	
血液検査 脂質の代謝、 肝機能	動脈硬化の進み具合の指標となります。 肝臓の臓器や組織に障害があるかを調べます。また、飲酒による肝臓の障害も調べます。	
尿検査 血液検査	糖の代謝 (尿糖・空腹時 血糖・ヘモグロ ビンA1c)	体内でブドウ糖が円滑に利用されているかを、尿や血液中に存在するブドウ糖の量から調べます。
	たんぱく質の 代謝 (尿たんぱく・ 尿酸など)	腎臓に障害があるかを調べます。また、たんぱく質の最終産物である尿酸などの血液中の量を調べることで、腎機能の指標となります。

羽村市・あきる野市 子ども体験塾

## 大島・子ども体験塾を行います

「大島・子ども体験塾」をあきる野市と共同で行います。

都会の夜景を見ながら東京竹芝を出航し、翌朝には、船上で海からの日の出を観察します。

伊豆大島での体験や交流などを通じて、協力しあうことの大切さや喜びを楽しく学びます。ぜひ、参加してください。

### プログラム（予定）

□事前研修 7月28日(日)

□現地研修 伊豆大島8月7日(水)～11日(日)4泊5日(船中1泊含む)：三原山登山、海水浴、ふるさと体験など

□事後研修 8月22日(木)

※7月に保護者説明会を行います。

**対象** 市内在住の小学校5・6年生  
または中学生で、計画したプログラム（事前研修・事後研修を含む）の全日程に参加でき、将来地域活動のリーダーとして活躍したい方

**定員** 羽村市・あきる野市合わせて70人（おおむね男女各35人、申込多数の場合は抽選）

**参加費** 1万円（天候不良などにより現地での宿泊が増える場合には、実費負担あり）



▲▲▲昨年の様子

※保護者説明会の時に支払ってください。

**申込み・問合せ** 6月19日(水)までに、

所定の申込用紙に必要事項・子ども体験塾に参加する動機を記入し、直

接児童青少年課児童青少年係<sup>②</sup>264へ

※申込用紙は、各学校で配布するほか、市役所2階児童青少年課で配布します。また、市ホームページからダウンロードすることができます。

羽村市・檜原村・奥多摩町 子ども体験塾

## 参加しよう！「子ども国際交流音楽祭」合唱団

10月14日(月)にゆとりぎ大ホールで行う「子ども国際交流音楽祭」に出演する合唱団の参加者を募集します。

本番では、佐田詠夢さんとウィーンフィルアンサンブルの伴奏で共演します。また、演奏出演後は、ウィーン一流のクラシックを鑑賞することができます。

歌の経験のない方でも大丈夫です。ぜひ、参加してください。

**対象** 市内在住の中学生～18歳の方で、本番と練習に参加できる方

**定員** 羽村市・檜原村・奥多摩町合わせて100人程度

**参加費** 無料

**演奏曲** 日本の歌と外国の歌を合わせて3曲程度（予定）

**合唱団指導者** 岡部武彦さん（子ども国際交流音楽祭音楽監督）・佐田詠夢さん（ピアノリスト）・澤谷香奈さん（ピアノリスト）

**練習日時** 6月下旬～10月上旬の主に日曜日午後2時～5時、10回程度（予定）

※初回は6月23日(日)です。練習日時について詳しくは、申込時に参加者へお知らせします。

練習会場 ゆとりぎ

申込み・問合せ 6月15日(土)までに、

所定の申込用紙に必要事項を記入し、直接ゆとりぎへ☎57010707

※申込用紙は各学校・ゆとりぎで配布するほか、市ホームページからダウンロードすることができます。

