

特集

メタボリックシンドロームを 予防しよう!

内臓脂肪が危険!

メタボリックシンドロームは、皮下脂肪ではなく内臓に脂肪がたまり過ぎている人が、高血圧・高脂血症・高血糖などの危険因子を2つ以上持っている状態を示します。メタボリックシンドロームの人は、軽度の場合でも危険因子が重なると急速に動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を引き起こします。

これがメタボリックシンドロームの診断基準

次の1に加えて、2~4のうち2つ以上に当てはまる場合はメタボリックシンドロームです。年1回の健康診査で、自分の数値を知りましょう。

1 内臓脂肪型肥満

腹囲 男性85cm以上
女性90cm以上

2 血中脂質

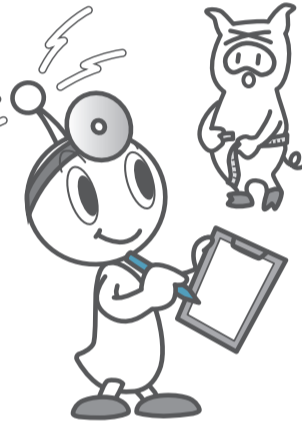
中性脂肪(トリグリセリド)値が150mg/dl以上、HDLコレステロール値が40mg/dl未満、の両方またはいずれか

3 血圧

最高血圧値が130mmHg以上、最低血圧値が85mmHg以上、の両方またはいずれか

4 血糖値

空腹時血糖値が110mg/dl以上



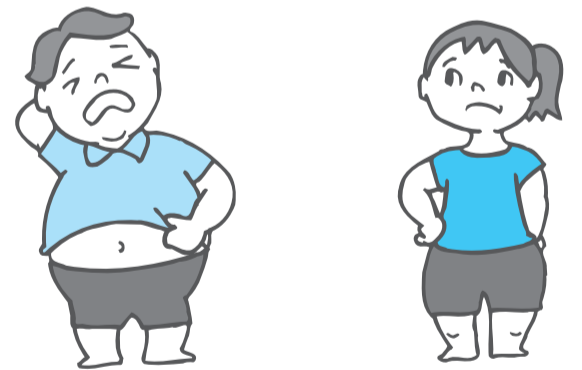
目安はリンゴ型体形

リンゴ型肥満 (内臓脂肪型肥満)

おなか周りに脂肪が多くつくタイプで、メタボリックシンドロームの危険性は高。

洋なし型肥満 (皮下脂肪型肥満)

下腹部や腰、お尻周りなどに脂肪がつくタイプで、女性に多い。



あなたの生活習慣は大丈夫ですか?

チェックが多い人は、内臓脂肪がたまりやすいので要注意です。

- 運動不足
- 間食が多い
- 甘いものをよく食べる
- 濃い味付けが好き
- 肉類中心の食事、野菜不足
- 満腹になるまで食べる
- お酒でストレス解消をする
- たばこを吸う



ための料理講習会

食事バランスガイドで1日に何をどれだけ食べたら良いかを知り、大人から子どもまで家族みんなの栄養を考えたバランスの良い食事作りや、調理の工夫を学びます。

献立

- ひじきごはん ○エリンギの白和え
- ゆで豚の南蛮漬け ○えびとタラのスープ
- ヨーグルトのムース風

日程	会場	定員
11/5(水)	信篤公民館	24人
11/11(火)	市川公民館	30人
11/18(火)	若宮公民館	24人
11/25(火)	保健センター	42人

時間 午前10時15分~午後1時30分(午前10時から受け付け)

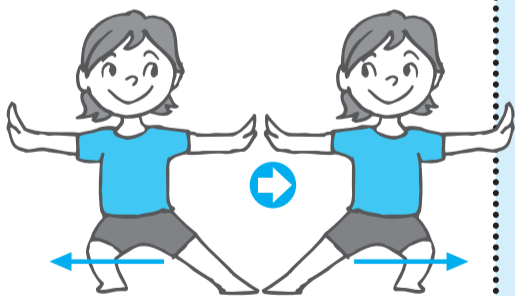
持ち物 エプロン、三角きん、食器用ふきん2枚、ビニール袋、筆記用具

費用 材料費500円程度

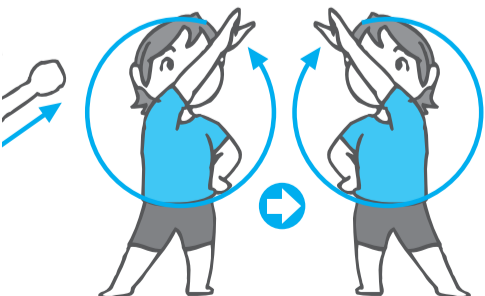
申し込み 電話で保健センター栄養担当へ

皮下脂肪と違って、内臓脂肪は燃焼しやすいのをご存知ですか。日常に取り入れやすい脱メタボ体操の一部をご紹介します。メタボリックシンドローム予防講座のじっくり実編で、毎回、曲に合わせて体操します。

開脚運動



腕回し



決め手は
運動不足の解消と
バランスの良い食事

生活習慣病の要因として広く知られるようになったメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)。自分は大丈夫だと思っていない人も、働き盛り世代では、男性の2人に1人、女性では5人に1人がメタボリックシンドロームか、その予備軍といわれています。そこで、メタボリックシンドロームについておさらいし、市が行っている「メタボ予防」の講習会などを紹介します。



家具修理 & リフォーム

確かな技術で「買いたくない、直して使いたい」にお応えいたします！

家具の無料相談室 お気軽にお問い合わせ下さい

- 見積り無料**
- ソファー張替え
 - イス張替え
 - 家具の塗り替え
 - 家具の改造
 - 家具の高さつめ
 - 家具の幅つめ
 - 家具部品取替え
 - 桐タンス再生

家具製造販売・修理・リフォーム 木曜定休
〒272-0801 市川市大町124-3

赤羽根家具

TEL 047-337-8640

雨漏検査!

雨漏りや漏水は大切な家やビルの大敵!!
雨漏りや壁、天井のしみを見つけたら

まずご一報下さい!

TEL 03-5875-6633

検査工法特許第1964971号で雨水の
浸入箇所をピンポイントで解明!

修繕費用の無駄はカット

(株) サーベイ

〒125-0062 東京都葛飾区青戸6-27-7



「広報いちかわ」に
掲載しませんか?

1月～3月の広報いちかわに掲載する
広告を募集します。※1月1日号は除く。

掲載料

1コマ(タテ84mm×ヨコ57.5mm)を
1回掲載した場合

●1号広告(第1週号/4色)

50,000円

●2号広告(第3週号/2色、特色の指定
は不可)

30,000円

★2～4コマ分を1広告として掲載すること
もできます(掲載料はコマ数分必要)。

今回募集するのは…

【1号広告】2月7日号、3月7日号の8面
下段

【2号広告】1月17日号、2月21日号、
3月21日号の5面左側

申し込み期間

10月20日(月)～11月6日(木)

午前8時45分～午後5時

(土・日曜日、祝日は除く)

※5回分をこの期間に一括して受け付けます。

申し込み方法

1. 広告掲載申込書(広報担当または市
のホームページで入手できます)

2. 広告の原稿案(紙)

3. 広告に関する事業の説明書
を上記期間内に広報担当へ提出してく
ださい。

★複数回の掲載申し込みもできます。

※詳しくはホームページをご覧ください。下記へ

申し込み・問い合わせ

☎334-1106 広報担当

☎334-1106 広報担当

☎334-1106 広報担当

☎334-1106 広報担当

☎334-1106 広報担当

☎334-1106 広報担当

☎334-1106 広報担当

広告

保健センターでは “メタボ予防”に 取り組んでいます

市では、年間を通して、講座や料理講習会を開いています。
自分自身はもちろん家族のためにも、ぜひ参加してください。



メタボリックシンドローム予防講座

基礎編

基本的な知識を身に付け、自分の生活を見直します。お勤めの方も参加できるように土曜日コースを設けました。



日程	会場	内容
11/6(木)	南行徳保健センター	<ul style="list-style-type: none"> ●メタボリックシンドロームとは ●メタボ予防の食生活 ～内臓脂肪をためないコツ ●生活の中に運動を取り入れよう ～家でもできるワンポイントレッスン～ ●私のメタボ予防プラン
平成21年 2/23(日)	保健センター	
3/7(土)	保健センター	

- 時間** 午後1時10分～1時20分受け付け、午後4時終了予定
- 持ち物** 筆記用具、動きやすい服と靴
- 申し込み** 電話で実施会場へ

じっくり実践編

毎回異なる内容で開催。高血圧や高脂血症などの危険因子について理解を深め、生活改善に生かします。脱メタボ体操で体を動かします。

- 会場** 保健センター
- 持ち物** 筆記用具
- 申し込み** 電話で保健センター地域担当へ

日程	受け付け時間	内容
10/29(水)	13:10～13:20	高血圧を予防しよう
11/27(木)	13:10～13:20	脂質異常症(高脂血症)を予防しよう
平成21年 1/28(水)	13:10～13:20	糖尿病を予防しよう

※終了時間は午後4時ごろ。

メタボ予防に効果的

いちかわウォーキングマップを 持って街を歩こう!

手軽にできる運動として、ウォーキングを始めてみませんか。メタボリックシンドロームの予防にも効果があります。楽しみながら歩けるようにと、市の見所や名所などを巡る13コースを設定した「いちかわウォーキングマップ」を配布しています。涼しくなったこの季節、マップ片手に歩きましょう。

配布場所▶ 保健センター、南行徳保健センター、健康増進センター、大柏出張所、行徳支所総合案内、市役所スポーツ推進課



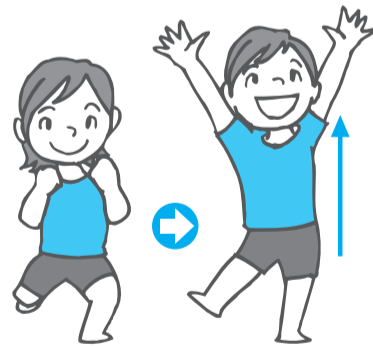
メタボ予防のため

家族みんなの健康づくり

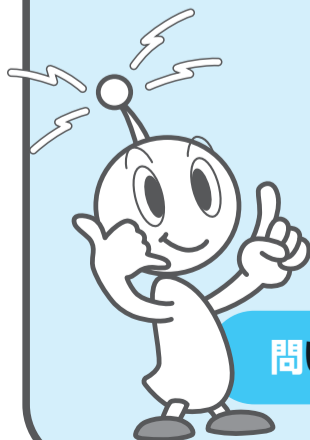
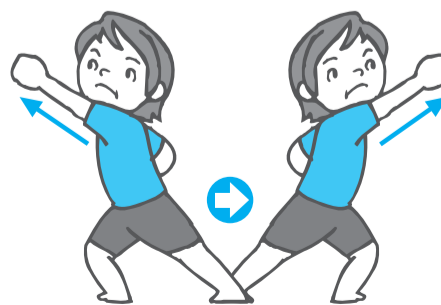


脱メタボ体操で 運動不足解消! 内臓脂肪減少!

バランス運動



体側延ばし



問い合わせ

☎377-4511 保健センター
☎359-8785 南行徳保健センター

[この記事は2コマ分の大きさです]