

メタボリックシンドロームを予防するには…

メタボリックシンドロームとは？

お腹の周りに過剰に脂肪がたまつた状態に、高血圧、脂質異常、高血糖などが加わった状態のことをいいます。この状態を放置しておくとう動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症などの深刻な病気につながる危険があります。

現在の生活を振り返り、メタボリックシンドロームを予防しましょう。

【運動編】

- ①ウォーキングをとりいれましょう：週末の2日でまとめて歩いても効果はあります。まず、今の歩数に千歩プラスすることから始めましょう
- ②日常生活の中に運動を取り入れましょう：生活の中で「ついで」に身体を動かすことでも無理のない運動につながります。テレビを見ながら、お風呂で湯船につかりながらストレッチ体操をしてみてもいい？

【食生活編】

- ①1日3食、なるべく決まった時間に食べ、腹八分目を守りましょう：野菜、きのこ、海藻など食物繊維が豊富なものを先に食べるとお腹が膨らみ、食べ過ぎ防止になります
- ③塩分控えめの味付けにし、肉より魚を食べるようにしましょう
- ④野菜は1日350g以上食べましょう：野菜は各種ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、がんや動脈硬化を予防する成分も含まれています

【アルコール・タバコ編】

- ①アルコールの適量とエネルギー量を知りましょう
 - ・ビール 適量：500ml / エネルギー量 200kcal
 - ・焼酎 適量：90ml / エネルギー量 131kcal
 - ・ワイン 適量：240ml / エネルギー量 175kcal
- ②お酒のつまみは、豆腐や野菜

【あなたのメタボ度をチェック！】

<p>腹囲</p> <p>男性 85cm以上</p> <p>女性 90cm以上</p>	<p>空腹時血糖 110mg/dl以上 (特定健診では、上記の血糖値またはHbA1c5.5%以上)</p> <p>中性脂肪 150mg/dl以上 または/かつ HDLコレステロール40mg/dl未満</p> <p>収縮期血圧 130mmHg以上 または/かつ 拡張期血圧85mmHg以上</p>	<p>1つ該当 →</p> <p>注意！メタボリックシンドローム予備軍です！ 生活習慣を改善する必要があります</p> <p>危険！メタボリックシンドロームです！ 生活習慣を改善する必要性が非常に高いです</p> <p>2つ以上該当 →</p>
--	--	--

あなたのメタボロジムの可能性は低いです

糖尿病、高中性脂肪血症、低HDLコレステロール血症、高血圧症で薬剤治療を受けている場合はそれぞれの項目に当てはまるとします。

など低カロリーで食物繊維が豊富なものを選びましょう

③週に2日は休肝日をつくりましょう

④禁煙をしましょう

【メンテナンス(健診)編】

- ①体重や腹囲を定期的に測りましょう
 - ②年に一度は必ず健診を受けましょう
- ※市では、4月1日現在で長門市国保に加入されている40歳から75歳未満までの方に、特定健診用の受診券を送付しています。受診希望の方は、市内医療機関又は各地区会場で受診してください。



おめでとう！山口国体

君の一生けんめいに会いたい

おいでませー山口国体 長門市実行委員会広報 No. 6

- 国体推進課 -
Tel. 37 - 2188
ホームページ
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/~kokutai/>

にチャレンジしてみましよう。

■開催日

9 / 12 (土)・13 (日)

■場所

伊上海浜公園オートキャンプ場

■問い合わせ

ながと天津商会油谷支所 Tel. 32 - 1183

■国体コマースシャル放送中！

8月1日から、ほっちやテレビで競技会運営ボランティアの募集コマースシャルを放送しています。

コマースシャルでは、長門市の開催競技となる空手道とラグビーフットボールで市内のスーパーおばあちゃんが活躍。ぜひ一度ご覧ください。

なお、応募の受付は、10月から行います。皆さんのお応募を待ちしています。



昨年のシーカヤックフェスティバルの様子

向津具半島に抱かれ大小の島が点在する油谷湾は、波が穏やかで、シーカヤックに最高のフィールドとなっています。

第13回油谷湾シーカヤックフェスティバルは、この油谷湾を舞台に開催されます。

あなたも国体選手!?

平成23年に開催される「おいでませー山口国体」では、デモンストラーションとしてのスポーツ行事(通称:デモスポ)でシーカヤックレースが行われます。

デモスポは、県内に居住している人を対象に行う一般参加型の行事です。

2年後の国体へ向けて、みなさんもこの機会にシーカヤック

119

長門市消防本部
中央消防署 Tel. 22-0119
西消防署 Tel. 32-1230
火災時の問い合わせ Tel. 22-1414
ホームページ
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/>



台風に対する備え

台風シーズンの到来です。次のことを確認し、準備しておきましょう。

〈家の周囲の安全対策〉

- 瓦やトタンのめくれ、割れ、ずれはないか
- 壁に亀裂や腐り、浮きはな
- 雨どいに落葉や土砂が詰まってないか、継ぎ目はずれや、がたつきはないか
- 窓ガラスにひび割れ、窓枠のがたつきはないか
- 側溝につまりはないか
- 飛散するおそれのある物品はないか

〈家の中の安全対策〉

- 停電になる可能性があるため、懐中電灯やラジオを用意する(予備の電池も忘れずに)
- 非常食の確認をしておく
- 避難に備えて貴重品や非常時持ち出し品の点検をする
- テレビやラジオの気象情報を聞き、最新情報を収集する

火災救急件数 [7月]	() 内は今年累計
建物	0 (4)
林野	0 (1)
車両	0 (3)
船舶	0 (0)
その他	1 (7)
合計	0 (15)
救急	137 (1039)

地域包括支援センターです！

『ホームヘルプサービス』

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター Tel. 23 - 1244



Q 80歳の母が1人で暮らしています。最近足腰が弱くなり、食事が思うように作れず、家の中を片付けるのもおっくうになってきました。家にヘルパーさんが来てくれるサービスがあると聞きました。どんなサービスが受けられるのですか？

A 住み慣れた家で安心して生活が送れるように、ホームヘルパーがお宅に伺い、掃除や調理、生活必需品の買い物や入浴介助等、生活全般の支援をします。

Q サービスを受けるにはどうすれば良いですか？

A 介護保険の要支援・要介護の認定を受けている人は、介護支援専門員(ケアマネージャー)に相談しましょう。介護保険の認定を受けていない人は、地域包括支援センターに問い合わせてください。

※介護支援専門員(ケアマネージャー)とは？

介護の知識を幅広く持った専門家で、サービスを利用するときの相談を受けたり、サービス事業所との連絡・調整を行い、ケアプランを作成します。市内には、指定居宅介護支援事業所が11事業所あり、30名の介護支援専門員がいます。

