

- ◆平成26年度下半期財政状況…2
- ◆高齢者叙勲・春の叙勲受賞者…2
- ◆水は限りある資源…3
- ◆プレミアム付商品券発行…5
- ◆ら・ら・らスポーツ祭開催…7

発行：印西市 編集：広報広聴課広報広聴班  
〒270-1396 印西市大森2364-2 電話 0476-425111(代) FAX 0476-427242  
ホームページ <http://www.city.inzai.lg.jp/> Eメール [home@city.inzai.lg.jp](mailto:home@city.inzai.lg.jp)

生活習慣を見直して…

## 予防しよりの

# メタボリックシンドローム

健診からみる

市民の健康状況

厚生労働省が調査した「平成25年度分特定健診・特定保健指導実績報告」によると、印西市はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)以下「メタボ」予備群の人が県内で2番目に多いことが分かりました。

メタボ予備群と該当者を年代性別に見ると、特に男性に多く、男性の40～50歳代では予備群が60歳以上になると該当者が増えるという結果が出ています(図①)。

また、当市の人口構成は男女ともに40～65歳の比較的若い層が多いのですが、10年後には年齢の上昇とともにメタボ予備群

の人が該当者に転じることが予想されます。

知っておきたいメタボの原因

メタボは運動不足や食生活の乱れといった、不規則な生活習慣による太り過ぎ(内臓脂肪型肥満)が原因です。

また、当市の予備群・該当者はお酒を飲み過ぎる人も多く、これに喫煙が加わると、さらに動脈硬化の危険が高まります。

内臓脂肪はいつたの減らせろ

内臓脂肪は、皮下脂肪と比べてたまりやすく減らしやすいという特徴があります。正しい食生活、適度な運動、ストレスの解消、良質な睡眠など、日々の

生活を改善することで内臓脂肪を減らすことができます。特に次のことに取り組んでみましょう。

- 食事の改善
  - ・一日3食、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をとる。
  - ・野菜料理を一日5皿以上食べる(一皿70gとして一日350g)



バランスの良い食事の基本形

- ・g以上の野菜が必要。
- ・よくかんで腹八分目を心がける。
- ・脂っこい料理や間食(菓子類や清涼飲料水など)、塩分は控える。
- ・飲酒は適量を守り、休肝日を作る。

■ 運動の習慣化

- ・日常生活でこまめに動く(家事をする、階段を使う、車に頼らず歩いたり、自転車を使う)。
- ・散歩やウォーキング、ストレッチや筋トレなどを日々の習慣にする。

■ 禁煙

喫煙は動脈硬化を促進し、脳梗塞や狭心症、心筋梗塞のリスクを著しく高めることから、禁煙は必要不可欠です。

年に一度の健診結果を生かそう

平成25年度の当市の特定健康診査の受診率は約3割と低い状況です。

## メタボリックシンドロームとは

食べすぎ、飲みすぎ、運動不足、喫煙などの不健康な生活習慣の積み重ね



内臓脂肪型肥満	腹囲 男性 85 cm以上 女性 90 cm以上
---------	-----------------------------

+

①脂質異常	中性脂肪 150 mg / dl以上 HDLコレステロール 40 mg / dl未満 のいずれかまたは両方
②高血圧	収縮期(最高)血圧 130 mm Hg 以上 拡張期(最低)血圧 85 mm Hg 以上 のいずれかまたは両方
③高血糖	空腹時血糖値 110 mg / dl以上

内臓脂肪型肥満に加え①～③のうち1つ該当するとメタボ予備群、2つ以上該当するとメタボ該当者

### 動脈硬化を促進

内臓脂肪が分泌する物質の働きで、各疾患の病状が進行したり、血栓ができやすくなったりして、動脈硬化が進む。

### 心臓病

心筋梗塞  
狭心症など

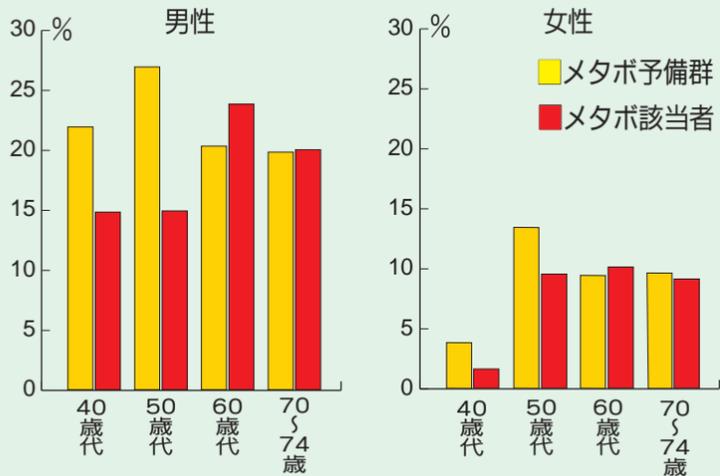
### 脳卒中

脳出血  
脳梗塞など

### 糖尿病の合併症

失明  
人工透析など

図① メタボ予備群・該当者の年代性別割合



出典：平成25年度分特定健診・特定保健指導実績報告



生活習慣病予防講座の運動実技

メタボを含む生活習慣病は、気付かないうちに進行します。健診は病気の進行を早期に発見する最良の機会です。重症化しないよう早い段階で改善することが大切なので、年に一度は必ず健診を受けましょう。

また、保健センターでは、生活習慣病予防の教室や健康相談

も行っているのので、ぜひご利用ください。  
図中央保健センター成人保健班  
(0599)515151



メタボの原因となる内臓脂肪は、食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣を改善することで減らせます。生活習慣を見直しましょう。

## いんざい君ポロシャツ好評販売中

市のマスコットキャラクター「いんざい君」の刺しゅう入りポロシャツを、印西市観光協会が販売しています。快適なスポーツタイプで、暑い夏を過ごすのにオススメです。

●販売受付期間…7月14日(木)まで(受注生産のため、納品まで2～3週間かかります)。

●販売場所…印西市観光情報館(イオンモール千葉ニュータウン店2階)。

●カラー…全9色(上段左からブラック・ネイビー・ホワイト・サックスブルー・ロイヤルブルー・下段左からホットピンク・ピンク・シルバークレイ・イエロー)。

●サイズ…XS・S・M・L・XL・2XL。

●販売価格…いずれも2,400円(税込)。

問 印西市観光情報館 (☎) 5300 (HP) <http://www.inzaikankoukyokai.com/index.html>。



いんざい君のロゴマーク付き

