



保健福祉だより

◎保健福祉課
TEL01456-2-6183
◎日高総合支所住民生活課
TEL01457-6-3173

メタボリックシンドローム 予防は栄養から

メタボリックシンドローム（以下メタボ）とは内臓脂肪が貯まることにより、脂質異常症や、高血糖、高血圧を合併している状態のことを言います。

危険因子（リスクファクター）である「肥満」、「脂質異常症」、「高血圧」、「高血糖」は、これら一つ一つの症状や数値の異常が軽度でも3つ以上合併した場合、全く持たない人に比べて心疾患の発症リスクは急激に高くなります。最終的には、動脈硬化を経て狭心症や心筋梗塞、脳梗塞を引き起こす可能性が高くなってしまいます。

メタボ診断基準

- ① 腹 囲 … 男性85cm 以上 女性90cm 以上
- ② 高 血 糖 … 空腹時血糖値110 mg/dl 以上
- ③ 高 血 圧 … 最高血圧130 mmHg以上又は最低血圧85 mmHg以上
- ④ 脂質異常 … 中性脂肪150 mg/dl 以上
又は善玉コレステロール40 mg/dl 未満

①に加えて②③④の中から2つ以上当てはまる場合をメタボと判定します。

メタボ予防には栄養・運動・休養がポイントですが、今回は栄養についてご紹介します。

①魚介類は1週間に3回は食べる

ように心がけてみましょう！

魚（特に背の青い魚：さば、さんま、いわしなど）には、血栓の予防や血中コレステロールの低下に効果がある脂肪（不飽和脂肪酸）が多く含まれています。反対に、脂身の多い肉類には血中のコレステロールを上げる脂肪（飽和脂肪酸）が多く含まれているので積極的に魚を食べるようにしましょう。

②間食するなら

乳製品をおすすめします！

メタボを気にしてダイエットを始める方はカロリーばかりを気にしがちです。そうすると栄養バランスが乱れます。乳製品はその点では、比較的少量の摂取でもカルシウムやミネラルなどの栄養を補うことが出来るのでヨーグルトやチーズなどがおすすめです。

③野菜、海藻、大豆製品を

積極的に摂りましょう！

ビタミン、ミネラル、食物繊維が多

く含まれる野菜や海藻、コレステロールを下げる作用のある大豆製品などは意識して食べたい食材です。野菜は熱を加えるとカサが減るので量も食べる事が出来ます。大豆製品といえば、豆腐、納豆などよく食べる食品なので、比較的摂りやすいでしょう。

④甘いものには砂糖が

たくさん入っているのです！

甘いおやつには砂糖が多く含まれているのはご存じの方も多いと思います。忘れてはいけないのが、ジュースなどの飲み物です。なんと、リンゴやミカンの100%ジュース（500ml ペットボトル1本）でさえも小さじ7杯分の砂糖が含まれているのです。これから暑い季節がやってきますが水分補給としてスポーツ飲料を飲む方も要注意です。

*これらの中で、取り組みやすいものからやってみましょう。長い目で少しずつ行えば必ず成果が現れます。

もちろん、すでにメタボである人も栄養を意識することは重要です。遅すぎることはありません。

今一度自らの食生活を見直してみたいかがでしょうか。

検診のお知らせ

★ 乳がん検診 ★

<対象者> 40歳以上の女性で平成20年度受診していない方

※定員に余裕がある場合は、昨年度受診した方の申し込みを受け付けますが、検診料金は全額自己負担となります。金額については保健福祉課へお問い合わせください。

<日程>

	午 前	午 後
9月3日(木)	定 員 50名	定 員 40名
富川公会堂	受付時間 ① 8:45 ~ 9:00 ② 10:15 ~ 10:30	受付時間 ③ 12:45 ~ 13:00 ④ 13:45 ~ 14:00

<検診内容> 乳房のエックス線撮影（50歳未満の方は2方向、50歳以上の方は1方向）をしてから、医師がしこり等の有無を調べます。

<検診料金> 50歳未満の方～2,000円 ※平成21年12月31日を年齢基準日とします
50歳以上の方～1,700円

※ただし、生活保護世帯の方、町民税非課税世帯の方、40歳（昭和44年生まれ）の方は無料です。非課税世帯・生活保護世帯の方は、課税状況を調査しますので同意書の提出が必要です。

印鑑ご持参の上、本庁保健福祉課、厚賀出張所、水・くらしサービスセンターへお越しください。

※国の平成21年度補正予算によって、日本のがん検診受診率を50%に上げることを目標として、女性特有のがん対策が講じられることになりました。次の年齢の方は「検診手帳」と「乳がん検診無料クーポン券」が配布され、今年度の乳がん検診を無料で受けることができます。

クーポン券対象者

40歳（昭和43年4月2日～昭和44年4月1日生まれ）の女性
45歳（昭和38年4月2日～昭和39年4月1日生まれ）の女性
50歳（昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生まれ）の女性
55歳（昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれ）の女性
60歳（昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれ）の女性

検診手帳及びクーポン券の配布は、8月中を予定しています。

<申し込み・問い合わせ> 本庁保健福祉課健康づくりグループ TEL 01456-2-6183

※申込期間は、**7月27日（月）～8月20日（木）**です。

ただし定員になり次第締め切ります。

平成21年度 乳がん検診日程

12月18日（金） 門別公民館

12月11日（金） 札幌がん検診センター（送迎バスあり）

3月16日（火） 札幌がん検診センター（送迎バスあり）

馬産地「日高門別」の夜に新たな感動が駆け抜ける

門別ナイター開催中！

ナイトレースの興奮を

ぜひ味わってください！

7月1日より

とねっこ広場でジンギスカン
を楽しめるようになりました。
皆さんで、ぜひお越しください。

