

The 健康応援隊!

肥満には2種類あって、ひとつは皮膚の下に脂肪がたまる「皮下脂肪型肥満」で、下半身に脂肪がたまりやすく女性に多くみられます。もうひとつは、おなかの中の内臓周辺に脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」です。

この「内臓脂肪」がたまっていると、全身の代謝機能が不調をきたしてきます。さまざまな研究から、この「内臓脂肪」を減らせば、高血圧、高脂血症、糖尿病等の生活習慣病の進行を食い止めることができることが分かってきました。

体の中の脂肪は、外からは見えないので、簡易的に腹囲を測定する事により体の中の脂肪量を判断します。

本年度から、町の基本健康診査の項目で、40から74歳の方に腹囲測定（へその高さの位置で測定）が

加わります。腹囲測定値が、男性85cm、女性90cm以上になると、腹部の内臓脂肪の面積が男女100cm²以上に相当するとされ危険信号です。

この「内臓脂肪型肥満」があって、そこに「血圧高値」「高脂血症」「高血糖」が重なっている状態を「メタボリックシンドローム」といいます。

メタボリックシンドロームの状態を放っておくと動脈硬化が進行し、命にかかわる心臓病や脳卒中を発症する危険性が高くなります。

町では7月と8月に総合健診を実施します。健診を受けて自分の血圧や脂質、血糖などの検査値を知り、自分がメタボリックシンドロームの状態かどうかを確認し、生活習慣を振り返る機会となればと思います。

（健康福祉課 保健師）

地域包括支援センターだより

皆さんは、健康ですか？

いつまでも健康で元気にいられることが一番ですね。しかし、私達の体は、体を動かさなかったり、また年齢とともに徐々に心身の機能は衰えていきます。特に足腰の衰えは生活にも大きく影響を与えます。

このコーナーでは、手軽にできる運動を紹介し、皆さんの体力づくりのお手伝いをしていきたいと思えます。

茨城県では、介護予防とリハビリを目的に「いきいきヘルス体操」を普及する活動を行っています。

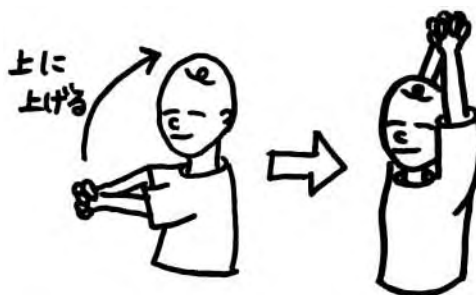
今回は「いきいきヘルス体操」の肩の運動について紹介します。

* 体操をするときの注意

体操は頑張り過ぎない程度に行い、その日の体調に合わせて行いましょう。

指を組み合わせる

両手をゆっくり前に伸ばし、そのまま頭の上まであげる



指を組んだまま頭の上におろす



頭をなでるように後ろへ回し、肘を張って背筋を伸ばす



お待ちしております

ご意見・ご要望や我が家の主役、きらめく人たち、有料広告、表紙の写真をお待ちしています。

あて先 町長(直通) ☎(84)1550
企画財政課広報担当

☎(84)1111(内線223)

人口と世帯

(6月1日現在)

総人口	9,906人 (-20)
男	4,994人 (-5)
女	4,912人 (-15)
世帯数	3,016世帯 (+5)
	(内は前月比)

7月の納税

町民税	1	期
固定資産税	2	期
国民健康保険税	1	期
介護保険料	1	期
保育料	6・7月分	
学校給食費	4	期