

The 健康応援隊!.....♡

注意!! 内臓脂肪

特定健診等を受けられ、昨年より体重や腹囲が増えたという方も多いと思います。

BMI(体格指数)は肥満の程度を示しており、25以上は肥満です。また、腹囲が男性では85cm以上、女性では90cm以上あると内臓脂肪面積100cm²以上に相当するといわれています。

内臓周辺に蓄積する脂肪は、血液中の脂質濃度を高め、すい臓から分泌されるインスリンの働きを低下させます。(インスリン抵抗性)さらに、肥満細胞からは血圧を上昇させる物質が分泌されます。その結果、高血圧、高血糖、脂質異常症を引き起こし、これらが重なった状態をメタボリックシンドロームと言います。放置しておくと、10~20年の経過を経て脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病合併症(糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症等)となる可能性が高くなります。しかし、これらは内臓脂肪を減らすことで改善されます。

特定健診等を受けられ、昨年より体重や腹囲が増えたという方も多いと思います。BMI(体格指数)は肥満の程度を示しており、25以上は肥満です。また、腹囲が男性では85cm以上、女性では90cm以上あると内臓脂肪面積100cm²以上に相当するといわれています。内臓周辺に蓄積する脂肪は、血液中の脂質濃度を高め、すい臓から分泌されるインスリンの働きを低下させます。(インスリン抵抗性)さらに、肥満細胞からは血圧を上昇させる物質が分泌されます。その結果、高血圧、高血糖、脂質異常症を引き起こし、これらが重なった状態をメタボリックシンドロームと言います。放置しておくと、10~20年の経過を経て脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病合併症(糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症等)となる可能性が高くなります。しかし、これらは内臓脂肪を減らすことで改善されます。

体脂肪計を購入する家庭も増え、体脂肪率が簡単に測定できるようになりました。体脂肪率は、体内の水分量等で変動するので、食後2時間以上あけ、同じ時刻に測定することが望ましいです。また、内臓脂肪を正確に知るには、病院で腹部CT検査を受ける必要がありますが、内臓脂肪の測定機能をもつ体重組成計によって、内臓脂肪型肥満の可能性(レベル)を知ることができま

保健センターにおいても体組成計により、内臓脂肪レベルの他、筋肉量、基礎代謝レベル等の測定が行えます。10年後も元気で活動的に生活するために、ぜひご利用ください。

成人健康相談	
10:00~11:30	
10月14日(火)	
11月11日(火)	
12月9日(火)	
1月13日(火)	
2月10日(火)	
3月10日(火)	

(健康福祉課 保健師)

学校コーナー

いきいき生涯学習

体験!発見!挑戦!
五霞っ子体験交流教室
(5年生)
五霞東小学校

五霞町では、昭和63年から東西小学校と千葉県九十九里町の小学校との交流教室を実施しています。今回は、海辺でしかできない貴重な体験の感想を特集します。



海に入り、波が大きくなった時に、口の中に海水が入り塩辛かったです。でも、波が打ち寄せてくるのを見ると、ワクワクしました。砂アートは、エイにしました。みんなで協力し合って塩水で固まらせて、いい感じの大きなエイが完成しました。少し乗ってもくずれないくらいがんばりました。結果は残念ながら2位でしたが楽しかったです。またやりたいです。

織原 万実

私が九十九里で一番楽しかったのは、きもだめしです。きもだめしは、前半後半で分けました。私は前半は、驚かす方をやりました。ことみさんとペアを組んでやりました。でも、クモの巣があつて大変でした。後半は、まいかさんに驚く前にジェリカさんと亜美理さんといっしょに大笑いしたことが楽しかったです。

鈴木 希望



2日目の朝に、地引きあみをやりました。つなをしっかり持って引く張るのがすごく大変でした。でも、魚がけっこうとれました。子どものサメや大人と赤ちゃんのエイがとれました。さわると魚はぬるぬるしていたけれど、子どものサメはザラザラしていました。地引きあみは、大変だったけど全力を出し切って、感動体験ができて楽しかったです。

谷古 亜美理

2日目の朝に、地引きあみをやりました。つなをしっかり持って引く張るのがすごく大変でした。でも、魚がけっこうとれました。子どものサメや大人と赤ちゃんのエイがとれました。さわると魚はぬるぬるしていたけれど、子どものサメはザラザラしていました。地引きあみは、大変だったけど全力を出し切って、感動体験ができて楽しかったです。

ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先
●町長(直通)
FAX 84-1550
●総務課広報担当
☎84-1111(内線214)

10月の納税		納期限:10月31日(金)です	
町 県 民 税	3 期	町民税務課 税務G	☎84-1966
国民健康保険税	4 期	町民税務課 税務G	☎84-1966
後期高齢者医療保険料	4 期	町民税務課 税務G	☎84-1966
介護保険料	4 期	健康福祉課 高齢者福祉G	☎84-0006
保 育 料	10月分	健康福祉課 社会福祉G	☎84-0006

人口と世帯		9月1日現在 住民基本台帳から ()内は外国人登録で内数	
総人口	9,186人	(124人)	
	前月比	-3人	(+4人)
男	4,609人	(45人)	
女	4,577人	(79人)	
世帯数	3,208世帯	(68世帯)	