

健康メモ

メタボリックシンドローム

肥満や血糖値・血圧・コレステロール・中性脂肪など、健康診断で「やや高め」の検査値が出ていませんか？ 一つ一つの異常は軽くても、異常が重なることで、動脈硬化の危険が高まります。

日ごろから健康を維持する心構えを持ち、自分の日常生活をチェックしましょう！

メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪型(りんご型)肥満で、さらに高血圧・高血糖・血中脂質異常(善玉コレステロールの低値・中性脂肪の高値)のうち2項目以上が該当している状態を、メタボリックシンドロームといいます。自覚症状はほとんどありませんが、動脈硬化を急激に悪化させ、心臓病や脳卒中などを引き起こす危険性が高まります。

メタボリックシンドローム

食べ過ぎ・
運動不足など

内臓脂肪型(りんご型)
肥満

ウエスト周りが
男性85センチメートル
女性90センチメートル以上は要注意！

血圧が高め
血糖が高め
血中脂質異常

このうち2項目以上
当てはまっている

動脈硬化の促進

脳卒中
心臓病(心筋梗塞・狭心症など)

メタボリックシンドローム 予防のための10カ条

- 1 適正体重を維持しよう。※適正体重(キログラム) = 22 × 身長(メートル) × 身長(メートル)
- 2 野菜・乳製品・豆類などを取り入れ、バランスの取れた食事を心掛けよう。
- 3 規則正しい食事をしよう。朝食を抜いたり、寝る直前の夜食はやめよう。
- 4 脂肪の取り過ぎに気を付けよう。
- 5 塩辛い味付けはやめよう。
- 6 ジュースやお菓子など、糖分の多い食品を食べ過ぎないようにしよう。
- 7 ウォーキング・ジョギング・水泳など、毎日適度な運動をしよう。
- 8 十分な睡眠と休養を取ろう。
- 9 思い切って禁煙をしよう。
- 10 お酒はほどほどに。週に2回休肝日を設けよう。

日ごろからの心掛け
が大事です！



● みんなであそんじゃおう国 1月14日

清田南小学校で、子どもたちのイベント「みんなであそんじゃおう国」が開かれました。

体育館には竹馬やゴム跳びなどのコーナーが、教室にはハエたたきを使って遊ぶかるた取りや風船で犬を作るコーナーなどがあり、子どもたちは思う存分楽しんでいました。



photobox フォトボックス

清田区役所のホームページ「きよたFan倶楽部」でも、さまざまな行事の様子を写真で紹介しています。

<http://www.city.sapporo.jp/kiyota/announce/photobox/>



● 平成18年 清田区成人式 1月9日

清田区体育館で「成人の日」の式典が開かれ、艶やかな振り袖や真新しいスーツに身を包んだ新成人1,067人が出席しました。

