

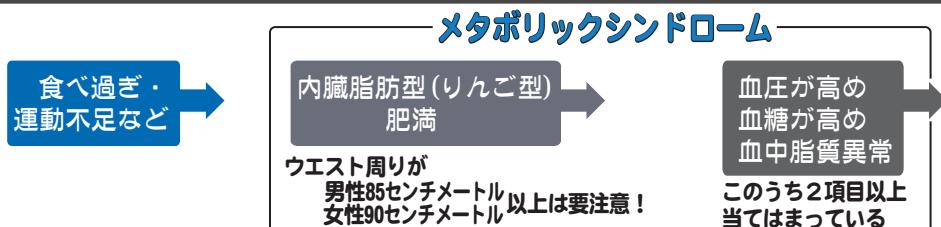
メタボリックシンドローム

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 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)= $22 \times \text{身長(メートル)} \times \text{身長(メートル)}$
- 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 ウオーキング・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。



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。



フォトボックス photobox

清田区役所のホームページ「きよよたFan俱楽部」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。

