

東御市健康づくり推進員会だより

○ 5 地区別学習会

健康づくり推進員会では、各地区の健康課題についての学習会をしています。東御市は血圧が高い人が2人に1人、血糖値が高めの人が5人に3人と、いわゆる生活習慣病予備軍の方がたくさんいます。

学習会では身体教育医学研究所 岡田所長より東御市の現状について教えていただき、長野県立大学の学生さん作成の動画でメタボリックシンドロームについて、市の栄養士より果糖飲料の危険性について、地区ごと学んでいます。



メタボリックシンドローム

あなたは大丈夫？

メタボって何？

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、内臓脂肪により高血圧や高血糖などが併発し、動脈硬化が急速に進行しやすくなっている状態のことです。食べ過ぎや運動不足などの生活習慣が原因になります。

食事での予防のポイント

✓ 食べ過ぎに注意

- ・よく噛んで食べる
- ・腹八分目を心掛ける

✓ ベジファースト

- ・野菜を先に食べる
- ⇒血糖値の急上昇を防ぐ

✓ 間食

- ・量や回数を決める
- ・果物やナッツもおすすめ

✓ 飲み物

- ・無糖の飲み物を選ぶ
- ・アルコール量に注意

基準をチェック

- ☐ 腹囲 男性85cm以上
女性90cm以上
- ☐ 血圧 (最高) 130mmHg以上
かつ/または
(最低) 85mmHg以上
- ☐ 血糖 空腹時血糖110mg/dL以上
- ☐ 脂質 中性脂肪150mg/dL以上
かつ/または
HDLコレステロール40mg/dL未満

この3つのうち1つ該当ならメタボ予備軍
2つ以上該当ならメタボに該当します。

詳細は解説動画を
ぜひご覧ください！



長野県立大学 健康発達学部 食健康学科4年 今村ゼミ所属 加科莉胡 小泉結菜 迎美帆

今年の健診はもう受けましたか？

体の健康は、見た目や自覚症状だけで把握することが難しいため、体全体の健康状況を確認する健診を、毎年受けることをお勧めします。まだ受けていない方、健診の受け方を相談したい方は健康増進係(☎64-8883)までお問い合わせください。



○健康づくり講演会

8月31日の東御市健康づくり講演会は台風の影響で会場での開催は残念ながら中止となりましたが、講演内容の動画を配信しています。是非ご覧ください👉

◆身体教育医学研究所 岡田所長

～地域共生社会の実現に資する身体活動・運動・スポーツ～

健康づくりに関する国の施策やガイドライン、身体教育医学研究所の東御市での取り組みなどについて紹介いただきました。



岡田所長講演

◆京都大学大学院医学系研究科社会疫学分野教授 近藤尚己教授

～『健康格差』の是正に向けて私たちができること～

孤立・孤独は食塩やタバコに匹敵する死亡リスクであることがわかってきました。これからの健康観は病気や障がいの有無だけでなく、自分らしい生き方、生きがい、幸福感など健康を多面的に評価していくことが主流となっていきます。生きがいを高めるためにはまず“つながり”を作ることが重要であり、ネットワークが心の健康、体の健康につながります。住民主体の健康づくりの活動をますます活発にし、孤立しないためのコミュニティづくりが重要であるとのお話をいただきました。



近藤教授講演

地区推進員会からのお知らせ

〈発行日〉令和6年 10月 日

〈発行元〉東御市健康づくり推進員会 事務局:東御市健康推進課健康増進係(電話 64-8883)