

特集 ～あなたにせまる！～ メタボリックシンドローム

予防法

内臓脂肪は蓄積しやすい反面、皮下脂肪より燃焼しやすいので、内臓脂肪を減らすことは十分に可能です。ポイントは「食生活」と「運動」です。

食生活

- 1日3食、規則正しく食べる。朝食や昼食を抜かない。
- 常に腹八分目を心がけ、食べ過ぎない。
- ゆっくりよく噛んで食べる。
- お菓子や甘いものを控え、買い置きしない。
- 外食する場合は、単品メニューを避け、副菜の付いた定食ものを選ぶ。
- 栄養のバランスのとれた食事を心がける。
- 濃い味付けは、食べ過ぎにつながるので、薄味にする。
- お酒のおつまみも、揚げ物などカロリーの高いものは控え、野菜中心の低エネルギーのを選び、飲んだ後にラーメンなどを食べない。飲み過ぎず、早めに切り上げる。



運動

- 駅やデパート、勤務先などでは、エレベータなどを利用しないで階段を使う。
- 洗車や庭木の手入れ、ふとんを干すなど体を動かす家事をする。
- 買い物や出かけるときは、自動車での移動を控え、徒歩や自転車を利用する。
- 毎日散歩を楽しむようにする。
- 週3日以上は、有酸素運動をする。
- 休日はごろ寝せず、趣味やスポーツなど好きなことに熱中する。



★動脈硬化と喫煙

喫煙は動脈硬化を促進させる有害物質が含まれています。生活習慣を改善するときには、禁煙も加えましょう。

★定期的に健康診断を

メタボリックシンドロームは自覚症状がありません。見た目にも発症しているかどうか分からないため、きちんと健康診断を受ける必要があります。健康診断を受けたら、結果の数値の変化に注目しましょう。前回より数値が悪くなっている項目はありませんか。思い当たる生活習慣を改善し、健康づくりに活用していきましょう。

都留市での取り組み

昨年9月～今年1月までの間に、「メタボリックシンドローム教室」を8回開催しました。

生活習慣や運動量のチェック、食事診断を行い、食事と運動の2つのコースに分かれ、体のしくみを学び、自分に合った生活改善の方法を見つけ、実践しました。

学習した内容は・・・

- 食事コース・・・食べ物はどうように体にたまっていくの？
調理の工夫でカロリーを減らす！
コンビニ弁当の選び方！
実際に低カロリーの食事を作ってみよう！



- 運動コース・・・脂肪を燃やすってどういうこと？
1kg減らすのに、どのくらい運動すればいいんだろう？
運動を続けるには？
運動を実践しよう！



参加者が取り組んだこと、成果

取り組んだこと

- お酒は一週間に3日休む。
- ウォーキングを朝夕計2時間するようにした。

その成果

- 約2ヵ月で体重2.7kg減
- 体脂肪2.2%減、腹囲3.5cm減



60代 男性

取り組んだこと

- 午後9時以降は何も食べない。
- 炭酸飲料を飲まない。
- マヨネーズをやめた。
- 仕事の合間をみて歩く(1日1万歩以上)

その成果

- 約2ヵ月で体重4.9kg減
- 体脂肪4.9%減、腹囲8cm減



40代 男性

取り組んだこと

- 週5回、30分のウォーキングをした。
- 1日でご飯量を以前の1/2にした。
- 夕食に野菜を増やした。
- ピーナッツを食べる量を半分にした。

その成果

- 体重は変化ないが、約2ヵ月で体脂肪0.7%、腹囲3.5cm減



60代 女性

3月には、身体測定・血液検査を行い、どのくらい成果が出たか確認します。



問合先 いきいきプラザ都留内 健康推進課 保健指導担当 ☎(46)5113

三種混合(DPT)ワクチン初回接種の

接種間隔の注意について

この予防接種の対象年齢は、3ヵ月から90ヵ月未満です。第1期(初回接種)の3回接種のそれぞれの間隔は、3週間から8週間です。この度、厚生労働省より指導があり接種間隔を順守するように求められています。よって8週間を過ぎると任意接種(予防接種法ではなく希望で実施するもの)となりますので、注意してください。



子ども予防接種週間における
医療機関・実施日

協力医療機関名	1日(木)	2日(金)	3日(土)	5日(月)	6日(火)	7日(水)
武井クリニック ☎(45)6811		○	午前のみ ○	○	○	○
野村眼科内科医院 ☎(20)8070	午後のみ ○	○	○	○	○	○
東桂メディカルクリニック ☎(20)8010	○	○	○	○	○	○
ツル虎ノ門外科リハビリ テーション病院 ☎(45)8861	○	午後のみ ○	○	○	○	
都留市立病院 ☎(45)1811	午後のみ ○					午後のみ ○

○二種混合(ジフテリア・破傷風)
小学校6年生で1回接種。13歳未満。

クチン)

※第1・2期も、麻しん及び風しんのどちらか一方にかかった方は、かからないほうの予防接種をします。(単独麻しんワクチン・風しんワクチン)

○MRワクチン第2期(麻しん風しん混合ワクチン)

生後12ヵ月から24ヵ月未満に1回接種

○MRワクチン第1期(麻しん風しん混合ワクチン)

生後3ヵ月から90ヵ月未満で、3から8週間隔

で3回、その後12から18ヵ月の間に1回接種

○三種混合(ジフテリア・破傷風・百日咳)

生後6ヵ月未満

○BCG

の記録を見直しましょう。

も予防接種週間を実施します。

3月1日(木)から7日(水)までの1週間「子ども

子ども予防接種週間について



※受診の際は、医療機関に電話予約をお願いします。
※市外の医療機関での接種など詳細については、お問い合わせください。

問合先 健康推進課 予防担当 ☎(46)5113