



肥満・メタボリックシンドローム ～体重やお腹まわりに気をつけましょう～

問保健センター ☎ 52-4999

肥満とは、体内に脂肪が必要以上に蓄積した状態をいいます。目安となるのはBMI（体格指数）と腹囲（お腹まわり）です。

■BMI（体格指数）と腹囲（お腹まわり）に注意！

BMIは体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で求めることができ、日本人の場合は25以上になると肥満と判定されます。腹囲は内臓脂肪の量の目安となり、男性は85cm、女性は90cmを超えると要注意です。『内臓脂肪型肥満』は生活習慣病の発症に大きく影響します。

■メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、『内臓脂肪肥満』に加えて、『高血圧である』、『血糖値が高い』、『HDL コレステロールが低い』、『中性脂肪が高い』の3つのうち、いずれか2つ以上にあてはまる状態をいいます。

■メタボリックシンドロームの注意点

『内臓脂肪型肥満』の人の多くは、血糖値、血圧、中性脂肪、コレステロール値に異常が出やすくなります。これらの要素が多いほど動脈硬化が進行し、生活習慣病を引き起こしやすくなります。

■なぜ肥満になってしまうのか

食事で摂取するエネルギーが日常生活で使うエネルギーを上回ると、余ったエネルギーが内臓脂肪として蓄積されます。これらの多くは、食べ過ぎや運動不足が原因ですが、加齢や筋肉量の減少による基礎代謝量の低下も考えられます。

■対策

毎年、健康診査を受けて自分の健康状態を確認し、健康づくりに関心を持つことが大切です。カロリーが高い食品を減らしたり、なるべく歩くようにするなど、普段の生活の中で変えられる行動を見つけていきましょう。無理のない程度で、毎日続けられるものがおすすめです。一人では難しいと思ったら、保健センターが行っている健康・栄養相談などをご利用ください。

また、特定保健指導の通知が届いた場合は、積極的に指導を受けましょう。

（参考：厚生労働省 ホームページ）



豚肉と白菜の重ねチーズ蒸し焼き

田布施町食生活改善推進協議会

白菜を蒸し焼きにすることで、カリウムや旨味をたっぷり含んだ水分を引き出し、ソースとして使います。チーズも入ってカルシウムが多く、子どもから高齢者まで幅広く食べやすい料理です。

材料（4人分）

豚もも肉（しゃぶしゃぶ用）	240g
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
スライスチーズ	4枚
白菜	1/4 株（250g）
人参	80g
オリーブ油	小さじ 2

作り方

- ①豚肉は広げて塩、こしょうをふり、スライスチーズは半分に切る。人参は5mm厚さの輪切りにする。
- ②よく洗った白菜は根元をつけたまま、間に豚肉とスライスチーズを交互に挟み、バラバラにならないように、つまようじなどで数か所刺しておく。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、②を入れて、隙間に人参を入れ、ふたをして中火～弱火で10分ほど蒸し焼きにする。ひっくり返し、さらに10分焼いてつまようじを抜き、食べやすく切り分ける。
- ④器に盛り付けて人参を付け合せ、フライパンに残ったソースをかける。

1人分の栄養価

エネルギー…206kcal
たんぱく質…17.0g 脂質…12.8g
カルシウム…149mg 塩分…0.9g

得する健康講座
『血糖値が気になるあなたへ』

健診を受けて『ちょっと血糖値が高いですね』と言われたことがありませんか？
そんなあなたに、お得なお話しです。やってみたくなる食事の改善方法を準備しています。ぜひ、講座に参加して、健康になりましょう。



- ◇日時 3月19日（木）
午後1時30分～午後3時
- ◇場所 西田布施公民館
- ◇対象者 健診の結果血糖値の指摘を受けた人（治療をしていない人）、内容に興味のある人

- ◇講師 管理栄養士・保健師
- ◇内容 血糖値の病態、食事と運動の話
- ◇受講料 無料
- ◇申込方法 保健センターへ連絡
- ◇申込期限 3月18日（水）

たぶせ健康マイレージ
『お楽しみ抽選会』

たぶせ健康マイレージは町民の皆さんの健康を応援する取組です。応募要件を満たした人は、左記の期間に『お楽しみ抽選会』を行っていますので、ぜひ参加ください。

3歳児健康診査のお知らせ

- ◇実施期間 3月4日（水）～19日（木）
（土・日曜、祝日を除く）
- ◇時間 午前9時～午後4時
- ◇場所 保健センター
- ◇持参物 お楽しみ抽選会補助券
- ◇賞品
 - ・特産品セットA 30人
 - ・特産品セットB 20人

- ◇日時 3月5日（木）
（受付：午後1時～午後1時30分）
- ◇場所 西田布施公民館
- ◇対象者 平成28年9月1日～平成28年11月30日に生まれた幼児
- ◇内容 内科診察・歯科診察など
※該当者には個人通知します。

～3月は『自殺対策強化月間』です～

わが国の自殺者数は、平成24年に3万人を下回ったものの、大変憂慮すべき状況が続いています。また山口県においても年に200人を超える人が自ら命を絶たれています。

3月は生活環境が大きく変わり、自殺者が増える時期です。自殺をする人は、さまざまな心配事が重なって、自殺に追い込まれていくといわれています。そのため、少しずつでも心配事を取り除いたり軽くしてあげることが大切です。

■山口県自殺対策フォーラム 2020

- ◇日時 3月7日（土）
午後1時30分～午後3時30分
（受付 午後1時～）
- ◇会場 山口県教育会館 ホール
（山口市大手町2-18）
- ◇内容 講演 『メンタルヘルスと自殺予防
～人生100年時代の息抜きの仕方～』
- ◇講師 松原敏郎氏（山口大学医学部附属病院
精神科神経科 准教授）
- ◇入場料 無料
- ◇問合せ先 山口県精神保健福祉センター
☎ 083-902-2672

■暮らしとこころの合同相談会

- ◇日時 3月7日（土）午前10時～午後4時
- ◇会場 山口県教育会館 会議室
（山口市大手町2-18）
- ◇内容
 - ・弁護士による相談（多重債務、労働、DVなどの日常生活上の法的問題に関すること）
 - ・こころの健康相談（こころの病気や心身の不調などの健康に関すること）
- ◇相談料 無料
- ◇問合せ先
 - ・弁護士による相談 山口県弁護士会宇部地区会
☎ 0836-21-7818
 - ・こころの健康相談 山口県精神保健福祉センター ☎ 083-902-2672

3月1日（日）～7日（土）は『子ども予防接種週間』です。

協力医療機関の一部では、土曜日や日曜日に予防接種を受けることができます。希望する人は、事前に医療機関に実施日・受付時間・予約の有無などを確認してください。