

## 働き世代に知ってほしい 動脈硬化のこと

### ■市民の健康は悪化傾向

ここ5年間の特定健診結果を見ると、メタボリックシンドロームや脂質異常症、糖尿病の割合が増加傾向です。特に男性は糖尿病、女性は脂質異常症が多い傾向にあります。

### ■内臓脂肪型肥満は 動脈硬化が進行しやすい！

内臓脂肪型肥満は、運動不足や過食による体重増加が原因です。増えすぎた内臓脂肪から悪玉ホルモンが分泌され、血圧・血糖・中性脂肪・尿酸の数値が上がりやすくなります。数値が高めの状態が何年も続くと、全身の血管が傷んで、脳血管疾患や心疾患、慢性腎臓病など、重症化するリスクが高まります。40〜64歳で介護が必要になった原因の約9割は脳血管疾患です。

特に男性は、40歳前後から体重が増加し、血圧や血糖などの数値が高めになる方がいます。動脈硬化を進めないた

めにも、若い頃からのメタボ予防がとても大切です。

### ■適量のバランス食

腹八分目のバランスよい食事は、生活習慣病予防の基本です。食事量やバランスの見直しで、内臓脂肪の減少が期待できます。

### 食事の適量はこのくらい！



1食：ゲンコツ2つつ

1食：ご飯は、150g～250g



主食

主菜

1食：片手1つつ

油料理：いずれか1品

### ■アルコールは適量で

ビールは500ミリリットル、日本酒は1合が適量です。肝臓の働きを助けるためタンパク質や野菜も一緒にとりましょう。

### ■残業は、分食がおススメ

遅い夕食は肥満の原因になります。夕方におにぎりやサンドイッチなどの主食、帰宅後に野菜サラダや豆腐料理など、あっさりしたおかずを食べましょう。

### ■健診を受け、治療は中断しない

健診結果は体からのサインです。毎年受診して、体の変化を確認しましょう。数値が急に高くなったら、内科を受診し、治療が始まったら、自己判断で中断しないことが大切です。

### ■健康推進課

☎ 20・4213  
FAX 22・1077



## 講座・教室

### 青少年健全育成大会

「ネット依存ー子どもにも有効な予防教育を学ぶ」

- ▼内容：子どものスマホやゲームなどのインターネット利用が急速に進んでいます。そのメ리트が指摘される一方、長時間利用による生活の乱れやネット依存などが問題になっていきます。「ネットはダメ」という従来の教育ではなく、子どもにネットを賢く上手に利用させるための方法を学びます。
- ▼講師：奥山沙耶さん(独国立病院機構さいがた医療センター・看護師)
- ▼とき：11月28日(土)の午後1時30分～3時30分
- ▼ところ：市民プラザ



☎ FAX 41・6344  
岡崎市青少年健全育成市民会議

### 冬休み短期スケート教室

- ▼とき(全5回)：12月24日(土)～28日(月)
  - ▼ところ：アクアパーク
  - ▼定員：各30人(先着)
  - ◆コース(対象)
  - ①キンダーコース(年中・年少)
  - ②ジュニアコース(小学生)
  - ▼時間：午後4時15分～5時
  - ▼受講料：2250円
  - ▼時間：午後5時15分～6時
  - ▼受講料：2千円
- ※受講料の他に、毎回アイスリンク利用料(小学生420円、幼児無料)と貸靴料(1足320円)が必要です。
- ▼申し込み：11月30日(月)の午前9時以降、申込書に受講料を添えて、直接アクアパークへ。
- ※申込書はアクアパークにあります。



☎ FAX 22・5555  
アクアパーク

☎ FAX 22・0766