

2月1日
～2月7日は

生活習慣病予防週間です

自分流 楽しく続ける 健康づくり

照会先 関市保健センター ☎0111

日本人の死因の1位は悪性新生物(がん)、2位は心臓病、3位は脳血管疾患です。

この心臓病と脳血管疾患の多くには、動脈硬化が深く関わっています。

近年の研究で高血圧・高脂血症・糖尿病など、1つひとつは軽症でも、複数重なるとう乗効果で動脈硬化が飛躍的に進行することがわかってきました。

「メタボリックシンドローム」とは、内臓のまわりに脂肪がついた肥満(内臓脂肪型肥満)の人が、

● 中性脂肪が多く、善玉コレステロールが少ない

● 血圧が高め

● 血糖値が高め

のうちいずれか2つ以上が重なっている状態をいいます。

あなたは大丈夫ですか？

心当たりのある方は、まず肥満の解消(適度な減量)をして、余分な内臓脂肪を減らしましょう。

◆正しい方法で、減量をしましょう

食べる量を減らせば体重が減ると思いませんか？

たとえ食べる量を減らしても、運動をしないと基礎代謝の高い筋肉が減り、かえって代謝が落ち、体脂肪が増えて

しまいます。

また、食事を抜くと、脳は飢餓状態になったと勘違いし、3食食べている以上に、食べたものを体脂肪として蓄えようとしています。

このような減量には、よくない点がある。もう1つあり、健康維持に必要な栄養素が不足し、健やかな体づくりに悪影響を与えます。

例えば、カルシウムの不足は骨量の低下を、鉄分の不足は貧血を招きます。バランスのよい食事を心掛けましょう。

◆運動をしましょう

運動をすることで、基礎代謝の高い筋肉が増え、代謝を向上させます。

何かスポーツを始めるのもよいですが、まずは日常生活の中で運動量を増やしましょう。

例えば、徒歩や自転車を使う。家事や育児、仕事で体を動かす機会を増やすことです。できることから試してみよう。

関市保健センターでは、毎月健康相談を実施しています。生活習慣病予防のための取り組みについての相談も行っています。ぜひ、ご利用ください。



地域を守る最前線

関市消防団に入りませんか!

照会先 交通防災課 ☎23-7736
関消防署 ☎23-0119

いま、あなたの
力が必要と
されています

地域の安全・安心を守り、災害のないまちづくりのため、消防団では皆さんの力を求めています。

入団資格

- ・ 市内に居住または勤務する人
- ・ 年齢18歳以上の人
- ・ 心身ともに健康な人

消防団とは

「自分たちのまちを災害から守る」という使命感のもと、火災や水害などの災害時に、地域住民のリーダーとなって幅広い活動を行っている、地域に密着した団体です。

消防団員は、自営業者、会社員、公務員など、それぞれ自分の職業を持った地域住民の方々です。

近年、消防団員のサラリーマン化が進み、若年層の消防団員の確保が年々困難になってきています。

関市消防団について、ホームページ
<http://www.city.seki.gifu.jp/shobo/>
もご覧ください。



広報活動、予防指導、災害時要援護者対策等の部門で女性消防団員も活躍しています。