

10月12日～18日は

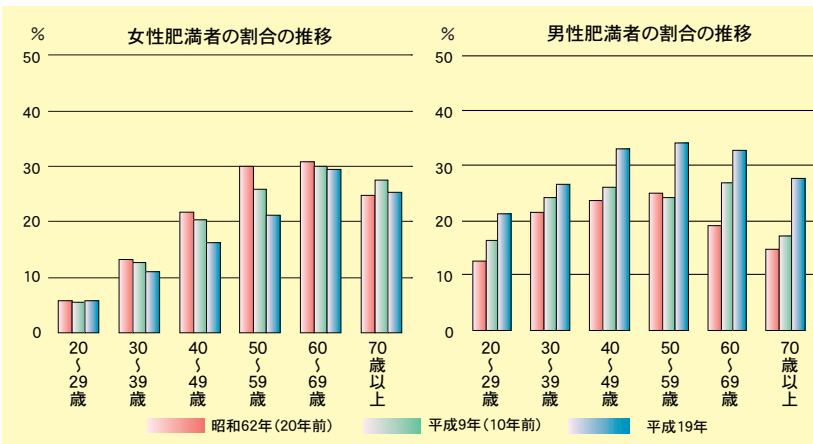
「40歳からの健康週間」です。

照会先 関市保健センター

☎240111

40歳以上の男性の肥満が増えて
いることをご存知ですか。

左のグラフを見ると、平成19年の
男性肥満者の割合が、昭和62年、平成
9年に比べて増加しており、特に40
～69歳の30%以上、つまり3人に1
人は肥満です。（厚生労働省…平成19
年国民健康・栄養調査より）



肥満とは、体内の余分な脂肪が増
えすぎた状態です。その原因は、主
に食べ過ぎや運動不足などの生活習
慣です。

肥満は、脂肪のつく場所により大
きく2つに分類されます。

＜皮下脂肪型（洋なし型）＞ 肥満は皮膚
の下にある組織に脂肪がたまるタイ
プの肥満で、主に女性に多いです。

＜内臓脂肪型（りんご型）＞ 肥満はお腹
の内臓のまわりに脂肪がたまるタイ
プの肥満で、主に男性に多くみられ、
閉経後の女性も増加傾向にあります。

脂肪細胞から分泌される物質の影響
により、動脈硬化を引き起こす原因
となります。

内臓脂肪型肥満に加えて、脂質異
常（中性脂肪が高い、HDLコレステ
ロールが低い）、高血圧、高血糖が重
なると、心臓病、脳卒中などの病気に
なる危険が高くなります。

働き盛りの40～60歳の皆さん、
まずは、病気の予防のために、内臓脂
肪の減量に取り組んでみませんか。

では内臓脂肪を減らすには何をし
たらよいでしょうか。次のことで、
できそうなことから改善しましょう。

＜食生活＞

- ・1日3食、規則正しく食べましょう。
- ・腹八分目を守りましょう。
- ・寝る3時間前には食事を済ませま
しょう。
- ・よく噛んで、ゆっくり食べましょ
う。
- ・ながら食いをやめましょう。（テレ
ビを見ながら、新聞を読みながら
など、何かをしながら食べると、無
意識のうちに食べ過ぎてしまうこ
とがあります。）
- ・栄養バランスよく食べましょう。

＜運動＞

- ・日常生活でもっと歩く機会を増や
しましょう。（階段を使う、車を遠
くに駐車するなど）
- ・時間ができたら、体を動かす。（テ
レビを見ながら体操をする、動か
なければならぬ家事をするなど）

＜その他＞

- ・禁煙しましょう。
- ・お酒を適量にしましょう。
- ・十分な睡眠をとりましょう。
- ・ストレスを上手に解消しましょう。

保健センターでは、月に1回健康
相談を行っています。生活習慣の改
善方法についてもご相談ください。
日程は、毎月15日号広報でお知らせ
しています。ぜひ、ご利用ください。

ヒブワクチン

予防接種費の助成

「インフルエンザB菌（Hib）」に
よる乳幼児の髄膜炎や肺炎、敗血
症などの重篤な感染症を予防する
ヒブワクチンの接種について接種費
の一部を助成します。

◆助成開始日 10月1日

※平成21年4月1日以降に接種を
したお子さんを対象とします。

◆対象者 生後2カ月から5歳未
満の子（接種日と申請日に、市内
に住所があること）

◆助成金額 5000円（1人1
回のみの助成）

◆助成方法 ワクチンを接種後、
1カ月以内に各保健センターに
申請してください。

※平成21年4月1日～9月30日に
接種した場合は10月30日（金）ま
でに申請してください。

◆申請時に必要なもの

・接種日の領収書（紛失した場合は
ご相談ください）

・母子健康手帳

・申請者の口座番号がわかるもの

・印鑑

・福祉医療費受給者証

◆申請・照会先

・関市保健センター ☎240111

・洞戸保健センター（板取保健セン
ター） ☎0581-22204

・武芸川保健センター ☎462899

・武儀保健センター（上之保保健セ
ンター） ☎400020