

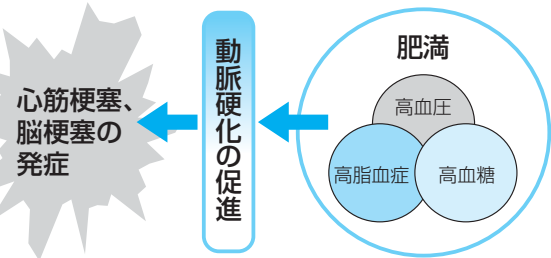
健康のすゝめ

メタボリックシンドロームを
予防・解消しよう!

Health



「肥満、高血圧、高脂血症、高血糖」の4つの危険因子がまったくない人の心臓病が起こる危険度を1としたとき、危険因子を3つ以上もっている人の心臓病の危険度は約36倍にもなります。



肥 満に加えて、「高血圧」「高脂血症」「高血糖」といった生活習慣病になる危険因子を複数持っている状態のことです。一つひとつの症状が軽くても、複数の危険因子が重なると、動脈硬化が急速に進み脳梗塞や心筋梗塞など発症しやすくなります。

メタボリックシンドロームとは・・・

あなたはメタボリックシンドローム?

次のうち、あてはまる項目が2つ以上ある

腹囲（おへその高さで測る）が、
男性で85cm以上
女性で90cm以上である

はい

◎中性脂肪値150mg/dL以上 または
HDLコレステロール40mg/dL未満

◎収縮期血圧（最大血圧）130mmHg以上 または
拡張期血圧（最低血圧）85mmHg以上

◎空腹時血糖値110mg/dL以上

いいえ

いいえ

はい

メタボリックシンドロームではありませんが、
BMI〔体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)〕=22
の適正体重を目指しましょう。

メタボリックシンドロームです。
すぐに生活習慣を改善しましょう。

生活習慣の改善で内臓脂肪を減らそう！

- 食生活習慣**
- ◎1日3食規則正しく食べよう。
 - ◎ゆっくりよくかんで、腹八分目にしよう。
 - ◎揚げ物より焼き物・煮物、洋食より和食を選ぶ。
 - ◎野菜・食物繊維をたっぷり取ろう。

- 運動習慣**
- ◎仕事や家事の合間に、意識してからだを動かそう。
 - ◎車より自転車、自転車より徒歩で外出。エレベーター、エスカレーターはできるだけ使わない。
 - ◎ウォーキングなど有酸素運動を日常生活にとり入れよう。

- その他の生活習慣**
- ◎禁煙しよう。
 - ◎お酒は適量を守ろう。
 - ◎生活のリズムを守り、休息と睡眠を十分にとる。
 - ◎趣味の時間やリラックスタイムを設け、ストレス解消を。

年に1回は健康診断を受けましょう。
問い合わせ先
健康づくり推進課健康推進係
(西合志庁舎)

☎(242)1183

市民 KOSHI CITY のひろば

環境にやさしい新校舎 合志小落成式

1月9日、合志小学校で新校舎・体育館の落成式がありました。

同校の旧校舎は、昭和36年の旧校舎建設以来、老朽化が激しく、耐震構造上の観点から新築されたものです。

木をふんだんに使った新しい学びやに子どもたちは歓声を上げていました。



木のぬくもりが伝わる新校舎

災害に備えて 防災訓練

1月12日、消防署員や市職員、教職員ら120人が参加し、解体される合志小学校の旧校舎を使って防災訓練が行われました。

訓練は、実践さながらに行われ、火災が発生した施設内に逃げ遅れた人がいることを想定。119番通報のあと、消防車が出勤し消火活動を行う中、指揮本部が設置されました。

救助活動では、防災消防ヘリも出勤。建物内に取り残された人を助け出しました。



火災発生！初期消火

わが家の経営に参画！ 家族経営協定調印式

12月25日、市農業女性アドバイザーが農家に呼びかけ、家族経営協定調印式がありました。

家族経営協定は、農業に携わる家族全員が、経営方針・一人ひとりの役割分担・休日・報酬や労働時間などの就業条件を話し合い、その合意内容を文書化するものです。

協定の締結者は、37組。大住市長が立会い人になり締結者一人ひとりと調印を行いました。



家族も経営の時代！

消防出初式

1月7日、市消防出初式が西合志南中学校グラウンドで開催されました。

式には、早朝から消防団(村上裕宣団長)530人が参加。キビキビとした行動で、通常点検・機械器具点検に臨みました。また、年末から訓練を行ってきた白百合保育園の園児も元気に通常点検を受けました。

通常点検成績

- 優勝 本部機動班(市役所)
- 準優勝 第3分団(幾久富)
- 第3位 第13分団(須屋)



点検を受ける団員