



古都を旅する
歩数イベント第5弾
【京都編】を開催します！

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

■歩数イベントとは

活動量計を携帯してウォーキングをした後、タニタのホームページにデータ送信をすると、歩数に応じて京都の街並みを散策しているかのように架空の旅ができます。

■期 間 9月19日(土)～10月8日(日)(20日間)

■目標歩数 107,139歩(1日平均5,357歩)

■参加方法 きくよう健康倶楽部の会員登録をする。
(会員登録をしている場合は自動的に参加となります)

■確認方法

歩数データを送信したあとに、「タニタからだカルテ」のホームページに自身のIDとパスワードを入力し、ログインします。トップページの「歩数イベント」のコンテンツから自身の所在地や順位を確認できます。コンビニエンスストアローソン店頭「ロッピー」でも、データ送信時に同様の確認ができます。

■ポイントの付与

開催期間中にゴール達成した会員に400ポイントを付与します。ポイント付与日は10月26日(月)の予定です。

■チャレンジコース

75歳以上の人で、期間中に合計歩数6万歩(1日平均3千歩)達成した人には200ポイント付与します。ただし、京都編のゴール達成し、400ポイント付与した人は除きます。

■その他

イベント期間中は毎日のデータ送信が理想です。少なくとも10日に1回は送信をしてください(10日を過ぎるとイベント対象の歩数にカウントされません)。開催期間終了後は10月18日(日)までにデータ送信を済ませてください。この日を過ぎて送信しても、イベントの対象歩数となりません。

スマートフォンを利用する人で、「ヘルスプラネット」のアプリをダウンロードしていても、アプリを通じての歩数データ送信はしないでください。からだカルテにうまく連動しないことがあります。

体組成無料測定会のお知らせ

■日 時 9月30日(水) 午後1時30分～3時30分

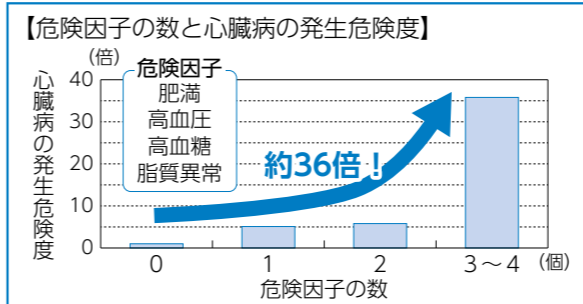
■場 所 さんふれあ ロビー

■対象者 きくよう健康倶楽部会員(当日申込者も可)



【メタボリックシンドローム判定基準】

必須項目	危険因子2項目以上			
腹部肥満(腹囲) 男性 85cm以上 女性 90cm以上	<table border="1"> <tr> <td>血圧 130/85mmHg以上</td> </tr> <tr> <td>空腹時血糖 110mg/dL以上</td> </tr> <tr> <td>中性脂肪 150mg/dL以上 かつ/または HDLコレステロール 40mg/dL未満</td> </tr> </table>	血圧 130/85mmHg以上	空腹時血糖 110mg/dL以上	中性脂肪 150mg/dL以上 かつ/または HDLコレステロール 40mg/dL未満
血圧 130/85mmHg以上				
空腹時血糖 110mg/dL以上				
中性脂肪 150mg/dL以上 かつ/または HDLコレステロール 40mg/dL未満				

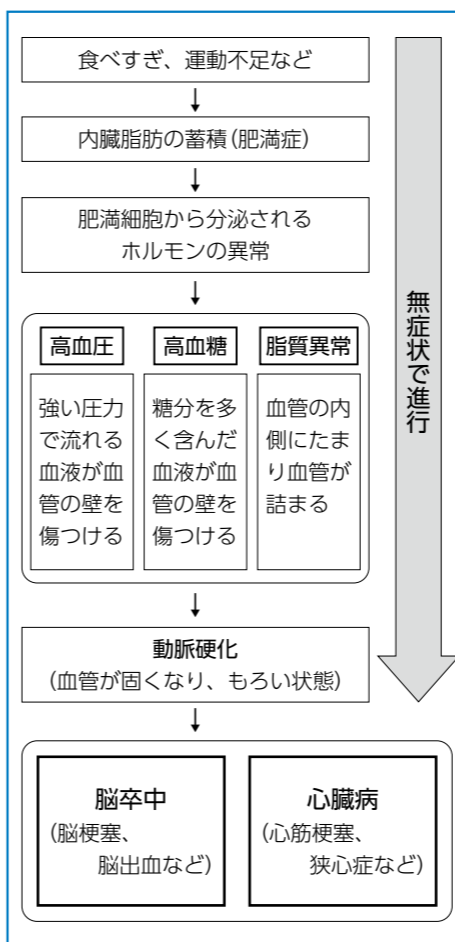


【町の現状】

平成30年度町特定健康診査結果

メタボリックシンドローム該当者	18.2%
メタボリックシンドローム予備軍	9.3%

※メタボリックシンドローム予備軍：腹部肥満に加え、危険因子の1項目に該当する人



1つ1つの数値は「異常なし」のレベルであっても、「やや高め」の状態が続くと、血管がもろくなり、詰まりやすく破れやすくなります。その結果、脳梗塞や心筋梗塞などが起こりやすくなります。

問題は内臓脂肪の蓄積

内臓脂肪がたまると、肥満細胞から分泌されるホルモンが異常をきたすため、血圧、血糖、中性脂肪やLDLコレステロールなどの数値が上がります。高血圧、高血糖、脂質異常などを引き起こします。つまり、メタボリックシンドロームは、内臓脂肪のたまり過ぎが原因であり、内臓脂肪を減らすことが大切です。

肥満の予防はメタボリックシンドロームの予防

肥満を改善すると、内臓脂肪が減り、検査結果が基準値に近づきます。自覚症状がない人や、医療機関に受診している人も、年に1回、健診を受けて自分の体の状態を把握することが大切です。早期に体の異常に気がつくことができます。

健診結果に応じて、専門職が訪問をしています

町では、健診結果に応じて、保健師、管理栄養士などが訪問をして、生活習慣病を早期に予防するための方法の提案や助言をしています。訪問以外にも、毎週火曜日の健康相談や随時相談も受付けています。事前連絡し、ご相談ください。



放っておくと怖い
メタボリックシンドローム

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

自覚症状が出てからでは
手遅れになることも！

肥満の予防はメタボリックシンドロームの予防