

日常生活でメタボを防ごう!

日常生活のちょっとした改善で大きな疾病を改善することができます。生活習慣を見直し、メタボリックシンドロームを改善しましょう。

【食事の改善】

栄養バランスと適量を心がけて、肥満を防ぎましょう!

動物性脂肪は控えめに、意識して野菜をとりましょう
1日3食を決まった時間に食べ、間食は控えましょう
良く噛んで食べ、腹八分目を守りましょう

【運動の改善】

ウォーキングなど日常生活での運動を習慣付けましょう。

これまでより歩数を1,000歩プラスを目標に歩きましょう

起床・就寝時や風呂上がりなどに腹筋や腕立て伏せ、ストレッチ体操をしましょう
休日には外で体を動かしましょう

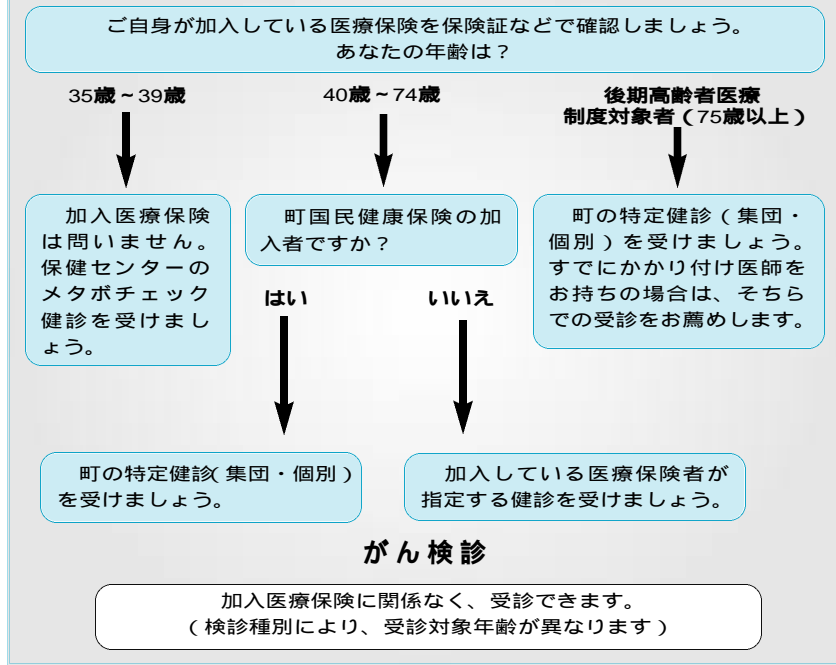
【その他の改善】

「喫煙」は動脈硬化を進行させます。思いきって禁煙に挑戦してみましょう

「ストレス」は過食やお酒の飲み過ぎにつながります。自分にあったリラックス方法を身に付けましょう



健診はどこで受けるの?



がん検診

平成20年4月からは、加入医療保険に関係なく、受診できます。(検診種別により、受診対象年齢が異なります)

がん検診については、加入医療保険に関係なく、これまでどおり町で受診できます(表2)。

平成20年4月からは、受診者の利便性を考慮し、婦人科検診(乳がん検診、子宮頸がん検診)・骨粗しょう症検診を除く各種検診を1日で受診できる「セットがん検診」を実施します。また、町国民健康保険に加入している40歳から74歳の人および、後期高齢者医療制度対象者は、特定健診と同じ日にセットがん検診を受診することができます。なお、検診の種類によって対象年齢は異なります。健康づくり室(保健センター内)766・1000へ。

(表2) がん検診一覧

検診名	対象年齢	個別検診の有無	自己負担額
肺がん検診	30歳以上	有	集団=200円 個別=1,000円
大腸がん検診	30歳以上	有	500円
前立腺がん検診	60歳以上の男性	無	1,000円
肝炎ウイルス検診	40歳の人 40歳以上で平成15年以降受診したことがない人	有	1,000円
胃がん検診	35歳以上	無	600円
腹部超音波検診	35歳以上	無	1,000円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	有	1,000円
乳がん検診	30歳以上の女性	無	視触診=800円 視触診+マンモグラフィ=1,500円
骨粗しょう症検診	30歳以上の女性	無	1,000円

町国民健康保険加入者および65歳以上の人は無料

(表1) 年齢別検査項目一覧

名称	対象者	受診場所	実施時期	検査項目	自己負担額
メタボチェック健診(基本健診)	35歳~39歳の人 35歳以上の生活保護受給者	保健センター	健康相談日(毎月1回) 6月以降	【必須項目】 診察、計測(身長・体重・腹囲・BMI)、 血圧測定、血液検査(HDLコレステロール・LDLコレステロール・中性脂肪・GOT・GPT・GT P・空腹時血糖・ヘモグロビンA1c)、尿検査(尿糖・尿蛋白)	有料 (生活保護受給者は無料)
特定健診	40歳~74歳の町国民健康保険加入者 後期高齢者医療制度対象者(75歳以上)	【集団健診】 保健センター 文化体育館 日生・六瀬住民センター 【個別健診】 指定の医療機関	【集団健診】 年間5回程度 6月以降 【個別健診】 6月~2月末 日	【必須項目】 診察、計測(身長・体重・腹囲・BMI)、 血圧測定、血液検査(HDLコレステロール・LDLコレステロール・中性脂肪・GOT・GPT・GT P・空腹時血糖・ヘモグロビンA1c)、尿検査(尿糖・尿蛋白) 【一定の基準に該当した人】 貧血検査、心電図検査、眼底検査	無料

40歳から74歳の町国民健康保険加入者以外の方は、自身が加入している医療保険者(健康保険組合・政府管掌保険・国民健康保険組合・共済組合など)が実施する健診を受診してください。



4月から健診の制度が変わります

平成20年4月から、より効果的に生活習慣病を改善・予防するための「高齢者の医療の確保に関する法律」が施行され、医療保険者(市町村国民健康保険・健康保険組合・共済組合・政府管掌保険・国民健康保険組合など)が40歳から74歳の皆さんを対象に特定健診・特定保健指導を行うよう義務付けられます。

新しく始まる「特定健診」では、腹囲の測定や血圧・血糖・コレステロール値などからメタボリックシンドロームやその前兆を見つけて出すとともに、自分の体がどういう状態にあるのかを知り、自らの生活習慣を見直すきっかけとさせていただきます。

特定保健指導とは?
特定健診の結果から指導やアドバイスが必要な人に必要な支援を提供する「特定保健指導」で、保健師や管理栄養士・運動指導士が、個人のライフスタイルなどに合わせた目標をたてるための助言を行います。受診者とともに生活習慣の改善をお手伝いします。そして、自らで「健康づくり」の方法を選び実践していきます。

特定健診は、6月からの開始予定で、日程については後日お知らせします。なお、これまでは「町ぐるみ健診」に直接来場し、予約なしで受け付けていました。今後は、加入している医療保険者や年齢によって、健診を受診するところが異なってくる予定です。今後、町が行う健診の対象者は表1のとおりです。

町ぐるみ健診は、19年度で終了します。今後は、加入している医療保険者や年齢によって、健診を受診するところが異なってくる予定です。今後、町が行う健診の対象者は表1のとおりです。

町ぐるみ健診は、19年度で終了します。今後は、加入している医療保険者や年齢によって、健診を受診するところが異なってくる予定です。今後、町が行う健診の対象者は表1のとおりです。

メタボリックシンドロームって?

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)をご存じですか?メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満を共通の要因として高血糖・脂質異常・高血圧が引き起こされる状態であり、それぞれが重複した場合は、命にかかわる病気を招くこともあります。ただし、食べ過ぎや運動不足など、悪い生活習慣の積み重ねが原因となっており、生活習慣の改善によって予防・改善できます。

【危険なメタボリックシンドローム】
日本人の三大死因は、がん・心臓病・脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は、動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、糖尿病・高血圧症・高脂血症の一手前の段階でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、ひいては心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招きます。

メタボリックシンドロームによって引き起こされる病気の発症の危険性は、危険因子の数と大きくかかわっており、危険因子の数が増えるほど危険度は高まります。例えば心臓病の場合、危険因子がない人の危険度を1とすると、危険因子を1つもっている場合は5.1倍、2つもっている場合は5.8倍、3~4個もっている場合では危険度は急激に上昇し、なんと35.8倍にもなります。



2008猪名川町彫刻の道マラソン大会の結果

2月11日、好天のもと1,108人が参加し、各種目ごとに熱戦を繰り広げました。成績は次のとおりです。問い合わせは、生涯学習課(767-2323)へ。

彫刻の道マラソン大会成績一覧(敬称略)

コース	優勝	2位	3位
10km	男子 久門 大輔(三田市)	小原 工(猪名川町)	柿原 貴次(京都府)
	女子 廣岡真理子(宝塚市)	山田美由紀(三田市)	仁木恵理子(大阪府)
5km	男子 寺島 毅(大阪府)	寺谷 文弘(神戸市)	藤田 耕平(猪名川町)
	女子 阪本 豊(川西市)	稲村 実希(川西市)	三浦 彩花(京都府)
3km	男子 太田 健哉(川西市)	松江 賢二(大阪府)	谷原 先嘉(川西市)
	女子 北野 芽衣(猪名川町)	高松望々(大阪府)	森 保乃香(川西市)
小学生	男子 明石JRC(A)(明石市)	光風台キックアレー(豊能町)	サッカーイース川西(川西市)
	女子 明石JRC(B)(明石市)	交野K.S.R.C(交野市)	伊丹南陸上クラブ女子A(伊丹市)

詳細は町ホームページに掲載

第339回(3月)町議会定例会・委員会の日程

【定例会】いずれも10:00~

- 4日(火) 議案審議・代表質問
- 6日(木) 議案審議・一般質問
- 25日(火) 議案審議
- 26日(水) 予備日

【委員会】いずれも10:00~

【総務建設常任委員会】

- 7日(金) 条例等・当初予算
- 10日(月) 条例等・当初予算
- 11日(火) 条例等・当初予算
- 13日(木) 予備日

【生活文教常任委員会】

- 12日(水) 条例等・当初予算
- 14日(金) 条例等・当初予算
- 17日(月) 条例等・当初予算
- 18日(火) 予備日

傍聴などに関する問い合わせは、議会事務局(766-8710)へ。

3月から地デジ放送を開始

猪名川町の市街地を中心とした地域および川西市北部地域を放送エリアとしている川西北(猪名川)中継局が、今月から地上デジタルテレビジョン放送を開始します。デジタル放送に切り替えると、高画質・高音質の映像や、データ放送などを視聴することが可能になります。

対象放送局 NHK総合・教育、毎日放送、朝日放送、関西テレビ放送、読売テレビ放送、サンテレビジョン

視聴方法 次のいずれかの方法で視聴可能となります。アンテナはUHFアンテナが必要
地上デジタル対応テレビを準備(購入)する
アナログテレビをそのまま使用する場合は、デジタルチューナーを付け足す

問い合わせは、総務省近畿総合通信局放送部放送課(06-6942-0820)へ。

「はい!ポーズ」モデル募集

対象 平成18年9月1日から同19年8月31日までに生まれた赤ちゃん
募集人数 12人(多数抽選の結果は3月中旬に通知)

申込 八ガ子に赤ちゃんの名前(ふりがな)・性別・生年月日・住所・両親の名前・電話番号(昼間に連絡のとれる番号)、携帯電話の氏名(を記入し)、3月12日必着で総務課(766-6660)へ。292住所記入不要 766-8707へ。

はい!ポーズ

おっとり泣き虫ヒデちゃんと、活発でしゃかり者のアユちゃん。近頃はお互いを思いやるようになりました。これからも元気に育ってね。

父 吏郎さん 母 雅美さん