

「スマイルなんぶ」～健康・長寿・日本一を目指して～

はじめよう健康生活!!

第7回目からは生活習慣病について、シリーズでお伝えしていきます。
今回のテーマは『肥満』です。健診も終わり、結果が気になるころですね。

▲肥満とは▲

肥満というとふつう、体が太っているという意味ですが、医学的には、体の中の脂肪の割合が一定以上になった状態のことをいいます。体重が多くても脂肪が少なければ、肥満ではないのです。肥満の状態が一番怖いのは、命にかかわる多くの生活習慣病のもとになりやすいということです。南部町の死亡の上位を占める脳血管の病気、心臓病は動脈硬化や高血圧症、糖尿病などが大きな危険因子になっていて、これらには肥満が大きく関わっています。

▲健診では腹囲測定とBMIで肥満の状況を見ます。▲

腹囲測定でわかること

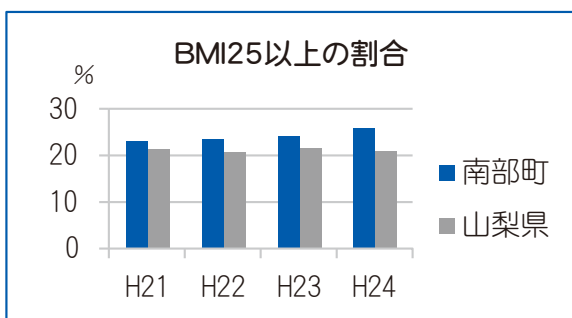
脂肪のなかで問題になるのが内臓にたまる脂肪（内臓脂肪型肥満）です。というのは、内臓脂肪が多くなると、この脂肪から高血圧や糖尿病、脂質異常などの病気になり易くなるホルモンのような物質が多く分泌されるためです。この内臓脂肪は腹囲（へその高さで測るウエスト周囲径）と比例するため、腹囲を測定することにより、内臓脂肪型肥満かどうかわかります。男性85cm以上、女性90cm以上が内臓脂肪型肥満と判定されます。

BMI（肥満指数）でわかること

統計的に生活習慣病等にかかりにくいBMI22を標準とし、生活習慣病にかかりやすくなる25以上を肥満としています。現在、血圧や血中コレステロール、血糖値などに異常値がなくても、BMI25以上なら予防のため生活に十分注意が必要になります。

▲南部町の現状▲ 約4人に一人が肥満

町の特定健診の結果をみると県と比べて肥満の方が多くなっています。特に40代、50代の比較的若い年代に肥満の人が多い傾向です。原因はどこにあるのでしょうか？運動や食事などの日々の生活習慣を変えていく努力が必要です。



原因となる生活習慣は…

- ・食べ過ぎ
- ・運動不足
- ・アルコール 等
- ・不規則な生活
- ・喫煙

肥満予防におすすめの運動

- ☆ウォーキング（時速4～5キロで20分程度）
- ☆水中ウォーキング（ゆっくり15分程度）

このほか、アルカディアスポーツセンターで行われている色々な運動教室がおススメです!!

肥満予防のためのおすすめレシピ

ほうれん草の白和え

（レシピ集「ふれあい」44ページ）
野菜ときのこの使用で食物繊維が豊富です。

大豆製品は脂質の吸収を穏やかにする効果があります。



予防接種助成のお知らせ

空気が乾燥し、インフルエンザ等が流行する季節が近づいてきました。インフルエンザの感染を防ぐためにも、普段から手洗い、うがい等を積極的に実施して、予防に努めましょう。また、十分な睡眠と十分な休養をとるよう、日ごろから心がけましょう。

本年度のインフルエンザ等の予防接種助成の概要は次のとおりです。接種を希望される方は、必ずかかりつけ医に相談して接種を受けるようにしてください。なお、インフルエンザの効果的な接種時期は11月中とされています。遅くとも年内の接種をお勧めいたします。

接種費用助成対象者（早見表）

対象者	助成内容、助成額	町からの通知	助成方法等
15歳以下の方（中学生以下）	任意予防接種3種類（インフルエンザ、おたふく、ロタウイルス）のうち、1回につき2,000円、年度内2回まで助成。同一ワクチン可能	本人あての通知はありません	接種費用を全額窓口で支払い、領収書等と共に町へ申請をしてください ^{*1}
65歳以上の方	インフルエンザ 2,000円	対象となる方に通知しました	接種費用と助成額の差額を医療機関窓口 ^{*3} でお支払いください
65,70,75,80,85,90,95,100歳の方及び101歳以上の方 ^{*2}	肺炎球菌 4,000円	対象となる方に通知しました	接種費用と助成額の差額を医療機関窓口 ^{*3} でお支払いください
60歳以上65歳未満の特定疾患を有する方 ^{*2}	インフルエンザ 2,000円 肺炎球菌 4,000円	本人あての通知はありません	「予診票」等をお渡ししますので、福祉保健課までご相談ください。

※1 15歳（中学生）以下の方は「任意予防接種費用助成」の手続きとなります。いったん窓口で支払いをした後、次のものをご持参のうえ、福祉保健課窓口へ申請・請求してください。（申請様式はホームページ上でもご確認できます。）

✓当該ワクチンを接種したことがわかる領収書等（領収書は返還しません。）

✓印鑑および振込先口座情報のわかるもの

※2 本年度の高齢者肺炎球菌対象者は、平成27年4月1日現在で65歳から5歳刻みの年齢の方及び101歳以上の方です。また特定疾患とは、心臓、じん臓又は呼吸器の機能に日常生活が極端に制限される程度の障害がある人、及び、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方（身体障害者手帳1級の交付を受けている方）です。

※3 高齢者のインフルエンザおよび肺炎球菌は予防接種法に位置づけられているため、町で委託契約している指定医療機関以外での接種および、期間外の接種は原則として認められず、費用助成の対象となりません。

町内接種医療機関

接種を希望される方は、前もって医療機関に相談・予約をしてください。

南部診療所	☎64-3117	佐野医院	☎64-2037
望月医院	☎66-2102	富河医院	☎66-2009
万沢診療所	☎67-1030		

接種費用助成期間

15歳以下の任意予防接種助成：平成27年3月31日(火)までに申請してください。

高齢者インフルエンザ：平成26年10月1日(火)～平成27年1月31日(土)

高齢者肺炎球菌：平成26年10月1日(火)～平成27年3月31日(火)

お問合せ：福祉保健課健康増進係 ☎64-4836（直通）