

『オバサン体型』と『オヤジ臭』は

メタボと関係あるんです！

↓ 食べ物 ↓ 血糖 ↓ 血中脂肪
 ↓ 内臓脂肪・皮下脂肪 ↓ 太る！

私たちが摂取した食べ物は、胃や腸で消化・吸収され、ブドウ糖(血糖)として血液中を流れます。運動をする、この血糖はエネルギー源として筋肉で燃焼されます。しかし、運動をしないと、燃焼されずに血液中に残ってしまいます。そして、血液中に残った血糖は血液中で脂肪に変化し、体内に蓄えられます。これが、『太る』ということです。

健康が

健康づくり課
 ☎ 055-949-6820



脂肪の種類は3種類

皮下脂肪
 皮膚の下に蓄積される脂肪。お尻・お腹・太ももなどの指でつまめるお肉の正体。

内臓脂肪
 内臓のまわりにつく脂肪で、生活習慣病の原因となります。

血中脂肪
 血液検査をした時に皆さんがよく見る値で、『中性脂肪』と表示されています。血液中の脂肪が余分になると全身の細胞に運ばれ蓄えられます。

女

性は、皮下脂肪がつきやすく、『ボディラインの崩れ』は、皮下脂肪が原因です。

男

性は、女性の3倍も**内臓脂肪**が付きやすいと言われています。皮下脂肪に比べてつきやすく、落ちやすい脂肪です。

内臓脂肪

内臓脂肪として溜まった脂肪は、分解されやすく血液中に放出されます。この脂肪が運動によって使われず濃度が高くなると、汗や皮脂腺から分泌されます。この汗や皮脂腺から分泌された脂肪分が酸化して『**オヤジ臭**』になってしまいます！

男女とも若く歳を重ねるには

① 食べたものが脂肪にならないように、食事量や内容・食べ方を注意しましょう。

市が実施しているヘルシー教室(広報8月号に掲載)などに参加してみましよう。



② 血液中のブドウ糖・脂肪をエネルギー源として筋肉に取り込み燃焼させましょう。

通勤や日常生活の中で正しい姿勢で『歩く』ことを意識してください。

筋肉をしっかりと使い、意識して『1日10分歩く』と血液の中の脂肪をたくさん燃焼します。正しい歩き方を知りたい人は、市が実施している運動教室などに参加してみてください。

『栄養講座』参加者募集 愛情たっぷり、栄養満点、簡単お弁当づくり



節約やヘルシー志向から、手作り弁当が見直されています。「何を作ろうか」「どんなふうに話めようか」いろいろ悩みますよね。お弁当づくりで役立つ作り方や、詰め方を知っていると、お弁当づくりが楽しくなります。さあ、お弁当づくりにチャレンジしてみませんか。

- ▼とき 9月19日(水) 9時30分～13時
- ▼ところ 蕪山福祉・保健センター
- ▼対象 20才以上の市民20人
- ▼内容 『愛情たっぷり栄養満点お弁当づくり』
 保健師、栄養士講話と調理実習
- ▼費用 無料
- ▼持ち物 エプロン、三角巾(頭を包むもの)、手拭きタオル、大人用お弁当箱
- ▼申込み方法 9月14日(金)までに電話で申し込み

保健委員主催 『正しいラジオ体操』参加者募集

皆さんのよく知っているラジオ体操が今、見直されています。テレビの『正しいラジオ体操』を学んで、健康づくりに役立てませんか。



- ▼とき 10月13日(土) 9時30分～11時30分
- ▼ところ 蕪山南小学校体育館
- ▼対象 市民20人(先着順)
- ▼持ち物 体育館シューズ、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物、健康手帳(持っている人のみ)、筆記用具
- ▼申し込み方法 電話で申し込み
- ※教室開始前に血圧測定を行います。時間に余裕を持ってお越しください。
- ※駐車場に限りがありますので、乗り合わせてお越しください。
- ※病院で治療中の人は主治医の許可が必要です。(高血圧症の人は運動可能な血圧値を主治医に確認してきてください。)
- ※血圧などの服薬をしている人は必ず服用してきてください。
- ※運動のできる服装でご参加ください。

9月1日(土)から ポリオ予防接種が変わります



〜秋(10月)に予定していた生ポリオ予防接種(保健センターでの集団接種)は実施しません。ほかの予防接種と同時に医療機関で接種することになりました。

- ▼生ワクチンで2回接種済
 ↓接種する必要なし
 - ▼生ワクチンで1回接種している
 ↓不活化ポリオワクチンを3回接種
 - ▼1度もポリオ予防接種を実施していない
 ↓不活化ポリオワクチンを4回接種
 ↓接種する必要なし
 - ▼不活化ワクチンを1～3回受けた
 ↓合計4回になるように残りの回数接種
- ただし、現在のところ4回目の接種は定期接種として認められていないため、公費負担になりません。平成25年1月ごろには定期接種として認められる見通しのため、しばらくお待ちください。
- ※対象者には予診票と一緒にお知らせ文を送付してあります。

請求手続きは、平成25年1月15日(火)まで

特定の血液製剤によりC型肝炎ウイルスに感染された人へ、給付金のお知らせです。

出産や手術における大量出血などの際に、特定の血液製剤を投与されたことにより、C型肝炎ウイルスに感染された人へ、給付金を支給する仕組みがあります。詳しくは、厚生労働省ホームページまたは相談窓口へ。

☎ 厚生労働省
 ☎ 0120(509)002
 ※平日9時30分～18時まで