

すこやかライフセミナー参加者募集

おなかまわりが気になるあなたに

市では、「自分の体を知り、健やかに暮らすための技」を身につける『すこやかライフセミナー』を実施します。

最近、内臓肥満、高血糖、高中性脂肪血症、高血圧などをあわせもつ人（メタボリック症候群と呼びます）は、糖尿病や動脈硬化を起こしやすいことがわかってきました。

セミナーでは、8月から11月の3か月間で体重の5〜10%減少、血清脂質や血圧などの10〜20%改善を目標にします。あなたの健康状態や生活習慣をアセスメントし、専門家が適切なアドバイスを行います。

おなかの余分な肉（脂肪）が気になるあなた。参加してみませんか。

メタボリック症候群判定基準

おなかまわり(ウエスト): 男性85cm以上、女性は90cm以上

これに加えて、以下のうち2項目以上

- 1) 血圧: 130/85mmHg以上
- 2) 中性脂肪(TG)値: 150mg/dL以上
- 3) 空腹時血糖値: 110mg/dL以上
- 4) HDLコレステロール値: 40mg/dL未満

メタボリック症候群を防ぐ心得10か条

適正体重を維持する〔BMI値: 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)= 25未満〕

野菜や乳製品や豆腐などをしっかり食べて、バランスのとれた食事を心がける。

規則正しい食事。朝食をぬいたり、寝る直前に夜食はとらない。

脂肪のとりすぎに気をつける。

塩辛い味付けは避ける。

ジュースやお菓子、清涼飲料など糖分の多い食品を食べ過ぎない。

ウォーキングやジョギング、水泳など毎日適度な運動をする。

十分な睡眠、休養を取る。

かならず禁煙。

適度な飲酒をこころがけ、週2回は休肝日を設ける。

セミナーのご案内

対象: 35〜69歳の市民で、おなかまわりの気になる人やメタボリック症候群の恐れがある人

心疾患や脳血管疾患などで加療中の方は、主治医の許可が必要です。なるべく家族や友人など、グループで参加してください。

内容 /

第1回セミナー『健康・生活チェック』(3か月間の改善目標と方法をアドバイスします)

8月20日(土)〜22日(月)のうちいずれかの日

7時30分〜11時受付 島根難病研究所

【検査・調査内容】(所要時間)4時間程度かかります

栄養調査、血圧測定、身体計測、X線骨密度測定(骨密度、全身の脂肪量)、血液採取、代謝量測定、心電図検査、動脈硬化検査など

第2回セミナー『検査結果のお知らせと健康学習』

9月3日(土)18時〜20時30分 パルメイト出雲

第3回セミナー『食生活とストレスマネジメントの学習』

10月8日(土)18時〜20時30分 パルメイト出雲

第4回セミナー『フォローアップ調査』(3か月間の体と生活習慣の変化を調べます)

11月19日(土)〜21日(月)のいずれかの日 7時30分〜11時受付 島根難病研究所

第5回セミナー『最終報告会』(今後の暮らし方について学習します)

平成18年1月14日(土)18時〜20時30分 パルメイト出雲

参加費 / 無料

定員 / 60人(応募多数の場合は抽選し、結果を8月7日(日)までに通知します)

申込期限 / 7月29日(金)【必着】

申し込み・おたずね /

はがきまたはファクスに住所、氏名、生年月日、電話番号を記入して、出雲市健康増進課「すこやかライフセミナー係」(〒693-8530 住所不要、TEL 21-2211、FAX 21-6598)まで。

参加者には、8月10日頃に島根大学医学部環境予防医学教室より第1回セミナーのご案内を郵送します。

