

『内臓脂肪 減らして防ぐ 生活習慣病』

～2月1日から2月7日は生活習慣病予防週間です～

メタボリックシンドロームにご注意!

内臓肥満、高脂血、高血圧、高血糖のうち、内臓肥満を含む3つ以上をあわせ持っている状態を「メタボリックシンドローム」といいます。これらは主に不健康な食事や運動不足などの生活習慣から起こるものです。早期の段階ではほ

とんど自覚症状がないため、静かに進行していきます。放置しておくと、やがては動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中へとつながり、命に関わる場合もあります。

メタボリックシンドロームの診断基準

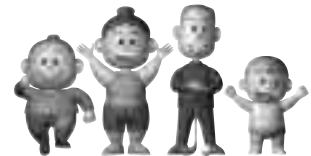
ウエスト (内臓肥満)
男性：85 cm以上
女性：90 cm以上
*臍の位置で測定

+

以下の2項目以上
◆血圧最高130以上または最低85以上
◆空腹時の血糖値110以上
◆中性脂肪150以上または善玉コレステロール40未満

生活習慣の改善で内臓脂肪を減らそう

- 1 運動習慣⇒
 - ・仕事や家事の合間に意識して体を動かそう
 - ・1日1万歩を目標に歩こう
 - ・週に2日は1回30分以上の運動をしよう
- 2 食生活習慣⇒
 - ・1日3食規則正しく、栄養のバランスのとれた食事をしよう
 - ・ゆっくりよくかんで、腹八分目にしよう
- 3 生活習慣⇒
 - ・禁煙を実行しよう
 - ・お酒は適量を守ろう
 - ・眠りやすい環境をつくり、快適な睡眠を
 - ・趣味の時間やリラックスタイムを設け、ストレス解消を



南三陸町庁舎建設検討委員会委員 を公募します!

南三陸町では、新庁舎整備の方向性、基本方針及びそのあり方に関し協議・検討するため「南三陸町庁舎建設検討委員会」を設置しました。

町民の方々の多様な意見を協議に反映させる目的から、委員のうち3名を公募します。

応募される方は、応募用紙(それ以外でも可)に必要な事項を明記し、「南三陸町に期待すること」と題した作文を提出してください。

—必要事項は次のとおり—

◇応募資格 南三陸町内に住所を有している18歳以上の方

◇作文題名 「南三陸町に期待すること」
※300～400字程度にまとめてください。

◇応募締切 2月15日(水)
※郵送の場合当日消印有効

◇選考 書面(作文)審査を行います。

◇選考結果 各応募者に通知します。

◇その他 応募用紙は、役場窓口、総合支所及び各地域振興センター窓口にあります。

応募用紙以外の用紙に記載される場合または電子メールを利用する場合は、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記してください。

◇提出先 役場企画課または総合支所総務管理課まで持参または郵送。
電子メールの場合は kikaku@town.m
inamisanriku.miyagi.jpへ。

◇問い合わせ 企画課 企画政策係 ☎46-2600
内線223(三浦・男澤)

委員になられた方には、謝礼をお支払いします。