



メタボリックシンドロームを 知っていますか？

食生活の欧米化や運動不足、ストレスなどが日常化した現代社会で「生活習慣病」の患者はますます増え続けています。厚生労働省は国民健康・栄養調査で約千三百万人がメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に該当していると平成十八年五月に発表しました。あなたは、メタボリックシンドロームではありませんか。メタボリックシンドロームは、生活習慣と密接に関係しています。元気で健やかな日々を送れるようあなたも毎日の生活を見直してみませんか。

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪蓄積型肥満があり、さらに高脂血症・高血圧症・高血糖になっている状態のことをいいます。内臓脂肪量を厳密に計測するにはCTスキャン検査を行います。簡単に判定する方法としてウエスト回りを測り、内臓脂肪蓄積型肥満であるかを判断します。

メタボリックシンドロームの最大の問題は、それぞれの状態が比較的軽度であっても、重複することにより動脈硬化を進行させる危険性が極めて高くなることです。その結果、虚血性心疾患や脳血管疾患などを発症する危険性が高くなるといわれています。

ウエスト回りの測り方

◎立った姿勢でおへその高さのところを測ります。巻き尺を水平に巻き、両腕は自然に下げ、普通に息をして、軽く息を吐いたときに測ります。



◆メタボリックシンドロームの判断基準

内臓脂肪蓄積型肥満	男性ウエスト回り 85 cm以上 女性ウエスト回り 90 cm以上	ウエスト回りが基準値以上で、そのほか高脂血症、高血圧症、糖尿病のうち2項目以上が当てはまればメタボリックシンドロームと診断されます。(治療中の人も含む)
高脂血症	中性脂肪 150 mg/dl以上 HDLコレステロール値 40 mg/dl未満 のいずれか、または両方	
高血圧症	最高血圧 130 mmHg以上 最低血圧 85 mmHg以上 のいずれか、または両方	
糖尿病	空腹時血糖値 110 mg/dl以上	

不適切な食生活と運動不足が原因

メタボリックシンドロームの根本原因は内臓脂肪の過剰な蓄積。その主な原因は、不適切な食生活(カロリーの摂り過ぎ)と運動不足だと考えられています。

生活習慣の見直し

メタボリックシンドロームを解消するためには、高脂血症、高血圧症、高血糖のそれぞれを治療するだけでなく、根源である内臓脂肪蓄積型肥満を解消することが必要です。

▼食事は腹八分目で!

内臓脂肪がたまりやすい食事傾向は①満足するまで食べ続ける②甘いものをよく食べる③野菜が不足している④間食をよくする⑤などです。また、アルコールや清涼飲料水などのジュース類の摂り過ぎも内臓脂肪を蓄積させる原因になります。

▼運動の習慣付けが大切

運動不足の人は、まず小まめに動くようにしましょう。定期的な運動が最も有効で、散歩、自転車こぎ、体操など有酸素運動を生活リズムの中になじりやすく取り入れ、習慣付けることが効果的です。このような運動を一回十分以上、一日に合計で三十分、週に三〜五回行うことをお勧めします。

▼生活行動を知りましょう
体重やウエスト回りを定期的に測定してください。日常生活でどのくらい体を動かしているのか、食事内容や間食はどうかを振り返るなど、自分の生活行動を知ることが大切です。そして自分の意識を変えてみましょう。ちよつとそこまで出掛けるために自動車を使ってみませんか。野菜を意識して多く摂っていますか。好きなものだけをだらだら食べ続けていませんか。自分で気付いたことを一つづつ改善してみましょう。

▼自分だけは大丈夫が危ない!
「ウエストが太めで、メタボリックシンドロームに当てはまることは分かっている」「健診で要注意、精密検査と言われている」でも「自分だけは大丈夫」「気になるが生活を変えることがどうしてもできない」という声をよく聞きます。

長年続けてきた生活習慣を変えることはとても大変なことです。しかし、今から生活行動を変え、メタボリックシンドロームを解消することで、より健やかな生活を送ることができます。まずは肥満を解消してみませんか。

次ページでは、市の「肥満解消・糖尿病予防」運動教室の取り組み状況を紹介いたします。

ご存じですか 福祉医療費助成事業

市は県の制度と併せて、医療費の一部負担金(入院時の食事療養費、診断書などの文書料などを除く)を助成しています。

助成対象者

- ①乳幼児
出生の日から小学校就学前まで
- ②妊産婦
妊娠五月目日から出産した月の翌月の末日まで
- ③重度心身障害者
身体障害者手帳一級・二級、国民年金の障害基礎年金一級、特別児童扶養手当一級、療育手帳A所持者のいずれかに該当している人
- ④母子家庭
夫と死別または離別した人で児童を扶養している母とその児童。長期にわたり身体に障害のある夫を持つ妻とその児童。父母に扶養されていない児童(ここでいう児童とは、十八歳に達する日以後の最初の三月三十一日までの間にある人をいいます)
- ⑤一人暮らし老人
扶養義務者がいない一人で生活している六十五歳から六十九歳までの人
- ⑥身体障害者三級
身体障害者手帳三級所持者
- ⑦寡婦
母子家庭医療費助成の該当者だった母、もしくは夫と死別

たは離別した後、十八歳未満の児童を扶養していたことがあり、児童が十八歳到達以後婚姻していない六十九歳までの母

自己負担があります

医療費の給付を受ける際に、月ごと、一医療機関(診療科ごと)につき入院の場合は二千五百円まで、入院以外の場合は七百五十円まで自己負担となります。ただし、市民税非課税者と三歳未満児については全額給付します。

所得制限があります

医療費助成には、所得制限があります。助成要件に該当すると思われる場合には、申請してください。所得制限額など詳しくは、お問い合わせください。

受給者証更新手続き

受給者証の有効期限は、七月三十一日までです。現在、受給者証を持っている人には新しい受給者証を送付します。ただし、妊産婦は除きます。

問い合わせ先||市市民課給付係(☎2111内線262)

国民健康保険税が変わります

市は、平成十七年度の国民健康保険税を合併前の旧市村それぞれの税率で課税していましたが、十八年度から統一した税率を適用します。

なお、公的年金等控除の縮小や老年者控除の廃止により、国民健康保険税が増加する高齢者への軽減措置として、十七年一月一日現在、六十五歳以上で十七年度に公的年金等控除や老年者控除が適用されていた人は、

国民健康保険税新旧対照表

◆平成17年度までの旧税率

区分	医療保険分		介護保険分(40歳~64歳)	
	旧遠野市	旧宮守村	旧遠野市	旧宮守村
所得割	6.5%	7.2%	1.0%	1.2%
資産割	18.0%	30.0%	4.0%	3.0%
均等割	2万円	2万2,000円	4,800円	4,000円
平等割	2万3,400円	2万8,000円	6,000円	7,000円



◆平成18年度からの新税率

区分	医療保険分		介護保険分(40歳~64歳)	
所得割	7.2%		1.8%	
資産割	18.0%		4.0%	
均等割	1万7,400円		5,400円	
平等割	2万400円		7,200円	

国民健康保険税の所得割の算定基礎から十八年度は十三万円、十九年度は七万円を控除します。問い合わせ先||市税務課課税係(☎2111内線241)

※用語の説明

所得割：世帯の所得に応じて計算
資産割：世帯の資産に応じて計算
均等割：世帯の加入者に応じて計算
平等割：一世帯分の金額



川人清さん(右から2人目)を囲み、談笑するアンナ・カールさん(左)、テリー・サ・ピクリングさん、藤澤俊明校長

一国際理解教育推進に貢献一

市は5月27日、平成11年度から市にALT(外国語指導助手)を推薦している米国テネシー州の中部テネシー州立大・日米プログラムディレクター兼経済学教授川人清さん(67)=大阪府泉佐野市出身=へ教育振興に協力したとして感謝状を贈呈しました。

市のALT派遣制度は、藤澤俊明遠野中学校長が旧文部省の在外教育施設派遣制度で中部テネシー日本語補習校に勤務した際、川人さんと知り合い市へのALT派遣を依頼したことで実現。川人さんは、これまで同大卒業生5人をALTとして市に推薦し、国際理解教育推進に貢献しました。