

メタボは、男女とも40歳を境に大幅に増えていきます。これは若い頃からの不健康な生活習慣の積み重ねが、中年期以降、急激に表面化してくるためです。

女性より内臓脂肪のためりやすい男性、特に要注意です。また近年は、子どもがメタボに陥ることも珍しくありません。まだまだ若くメタボなんて関係ないと思っていないませんか。

■体によい生活習慣を増やそう！

メタボを上手に管理し
元気に長生き!



市病院事業管理者 谷崎眞行

「メタボリックシンドローム」いわゆる「メタボ」が流行語になっているのは、皆さんご承知のことだと思います。

何で「メタボ」が話題になるのでしょうか？

わたしは、長年、心臓や血管の手術を行ってきました。心筋梗塞や大動脈瘤などの手術です。そのような大変な事態に陥る原因の大部分が「動脈硬化」なのです。

その「動脈硬化」に最も

関わっているのが、いわゆる「メタボ」だと分ってきたのです。「メタボ」になってから、「動脈硬化」の結果としての手術に至るには長い年月がかかります。

しかし、わたしは「メタボ」の皆さんの末路を見てきたのです。怖いものです。

それでは、「メタボ」を上手に管理すれば、動脈硬化は予防できるのでしょいか？

長年の手術の経験の中で、何回も手術を受ける患者さ

んがいます。心筋梗塞の手術の数年後に大動脈瘤の手術を受け、その数年後には脚の動脈が詰まって手術を受けるといった状態です。

このような患者さんと、2回目の手術には至らない患者さんとの差は何でしょうか。実は身体の管理の良し悪しが、将来を決めているのです。

「メタボ」から「動脈硬化」に陥らないようにするには、しっかりとした身体の管理が必要です。食事や運動を中

心とした生活習慣の改善が大切です。

みんなが望む「ピン・ピン・コロリ（元気に長生き）」を目指しましょう。

ひきにかかる負担が少ない自転車を利用してはいかがでしょうか



3人のメタボオジサンズが
メタボをメッタ打ち！



	Aさん	Bさん	Cさん
年齢	53歳	45歳	45歳
腹囲	91cm	104cm	94cm
体重	65.7kg	85.5kg	74.6kg
体脂肪率	22.8%	30.3%	29.2%

この度、市職員による「3人のメタボオジサンズ」が結成されました。

息子、娘に「おとうさん、最近カッコ良くなったね」と言われることを目標に、これからの半年間、メタボ改善に励みます。

毎月、市ホームページにどのくらいメタボをメッタ打ちできたかを報告します。また、市広報紙の10月号で中間経過を、1月号で最終結果を掲載しますので乞うご期待！

健康づくり
スポット紹介

運動を継続するために、運動施設や健康づくり教室の活用、一緒に取り組める仲間の存在は、とても大切です。

市内の手軽に活用できる施設などを紹介しますので、いろいろチャレンジしてみましよう。

すてきな仲間と出会えるかもしれませんよ。

★運動施設・公園

地域	施設	内容	問い合わせ先 ☎(0869)
牛窓	牛窓体育館	屋内スポーツなど	34-5663
	牛窓オーリーブ園	遊歩道	34-2370
邑久	邑久スポーツ公園	テニス・冒険の森	22-2211
	邑久B&G海洋センター	プール・アクアビクスなど	22-2211
	一本松展望台	公園	25-1900
	黒井山グリーンパーク	公園	25-0891
長船	長船スポーツ公園	テニス・筋力トレーニングなど	26-4538
	長船B&G海洋センター	プール	26-4850
	長船美しい森	遊歩道	26-5090

★健康づくりイベント

●わくわく健康キャラバン

市内の小学校体育館を会場に5月からスタート！ 体力チェックやニュースポーツなど、楽しく運動不足を解消しませんか。お勤めの人にもお勧めですよ！

(土曜の夜、月1～2回10月まで開催中)

●ニュースポーツ道具などの貸し出し

●体育指導員の出張指導

*問い合わせ先
市社会教育課 ☎0869-34-5605

●水中リラクゼーション

水中で楽しくエクササイズ。運動不足やストレス解消にいかがですか。

(7～8月、計6回実施予定)

*問い合わせ先
邑久B&G海洋センター ☎0869-22-2211

●ウォーキング

9・10・11月と秋の魅力満載の牛窓周辺地域を計画中です！

●クッキング

～牛窓の四季の食材を楽しもう～

季節の食材でヘルシー料理

(8・11月・21年1月に実施予定)

メタボ改善に食生活の見直しは必須です。

*問い合わせ先
牛窓町公民館 ☎0869-34-5663

●水泳教室(女性健康コース)

水中運動で楽しく健康づくりしませんか。初心者コースもあります。

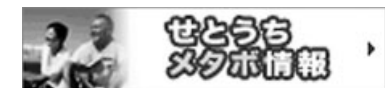
(7～8月、各コース4回実施予定)

*問い合わせ先
長船B&G海洋センター ☎0869-26-4538

★まだまだあるよ！ 健康関連情報

今後も市広報紙や市ホームページなどで掲載されるメタボ関連情報や、健康づくり関連記事を上手に活用し、健康づくりにお役立てください。

4月から市ホームページに



を開設しています。

