

メタボリックシンドローム

あなたは 大丈夫?

一躍有名になったメタボリックシンドローム。言葉はよく聞くけど意外にその内容は知らない人が多いようです。あなたの身体チェックしてみませんか？

STEP 1 □腹囲が男性で85cm以上、女性では90cm以上（腹囲…おへその高さで計る。）

STEP 1 でチェックがついた人は **STEP 2** へ

※チェックがつかなかった人はメタボリックシンドロームではありません。

STEP 2 □収縮期(最大)血圧が130mmHg以上、または拡張期(最小)血圧が85mmHg以上
□中性脂肪値150mg/dl以上、またはHDLコレステロール値40mg/dl未満
□空腹時血糖値110mg/dl以上

STEP 2 で2つ以上にチェックがついた人は **メタボリックシンドローム!!**

いま、メタボリックシンドロームでなくても肥満の人は要注意！
生活習慣を見直し高齢期のいきいきライフを楽しみましょう!!

メタボリックにならないために、今からできることは・・・

食生活／肉より魚、単品より定食
野菜をたっぷり

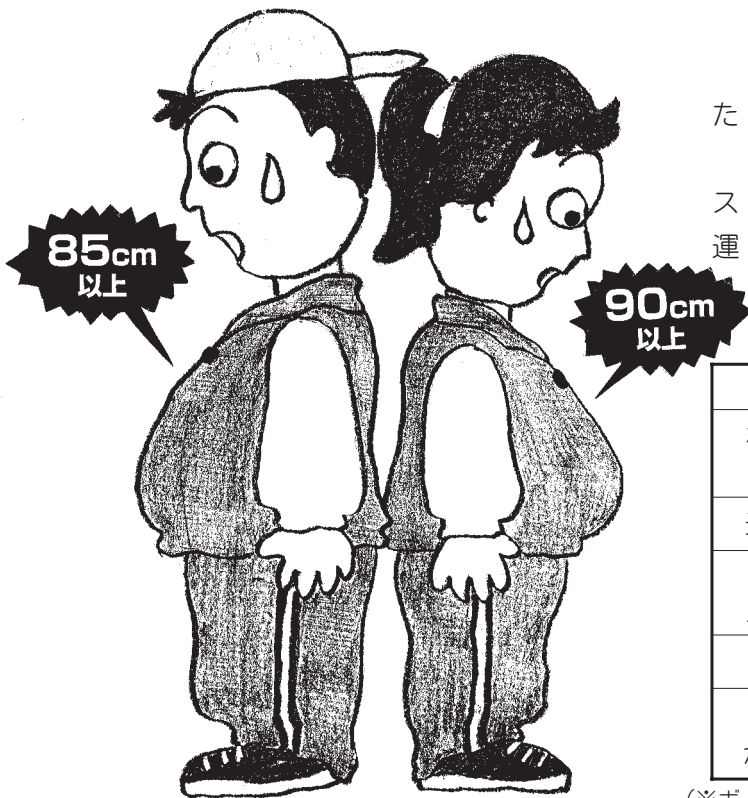
揚げ物より煮物・焼き物

たばこ／専門家の助けを借りたり、
禁煙仲間を作って禁煙実行

ストレス／趣味を作ったり、身体を動かしてリフレッシュ
運動／週に30分以上の運動を2回

健康づくりのために必要な運動の目安例

(1個：運動量を計る単位)



運動	1個/分	身体活動
ボーリング、ウエイトトレーニング(軽・中)	20	普通歩行、床掃除
速歩、卓球、柔軟体操	15	速歩、自転車
ジョギング、テニス、エアロビクス	10	芝刈り
ランニング、水泳	7~8	

「運動」は週に4個、「身体活動」は日に3個のどちらかが必要です。

(※ボーリングまたは普通歩行を20分すれば1個消費することになります。)

山城南保健所
すこやかだより

第78号

平成19年9月 発行

編集・発行

京都府山城南保健所
(山城広域振興局健康福祉部)

〒619-0214

京都府木津川市木津上戸18

TEL. 0774-72-4300

FAX. 0774-72-8412

平成19年度で市町村の行う基本健康診査が終了し、平成20年度からあなたが加入している保険者が行う特定健康診査が始まります。必ず受診しましょう。

骨髄バンクに登録を～命のボランティア募集

10月は「骨髄バンク推進月間」です。

白血病、再生不良性貧血、先天性免疫不全症などの血液難病も、骨髄移植により健康を取り戻すことができるようになりました。

しかし、骨髄移植を成功させるためには、患者さんと骨髄提供者（ドナー）の白血球の型（HLA型）が一致する必要がありますが、その確率は、兄弟姉妹間で4分の1、非血縁者間では数百から数万分の1というわずかなものです。

平成19年6月末現在、ドナー登録者は全国で28万人（京都府約1万人）を超えましたが、30万人の登録があればほとんどの患者さんに適合するドナーが見つかるといわれています。

一人でも多くの患者さんにドナーが見つかるよう、多くの方に骨髄バンクに登録いただきますよう御協力をお願いします。

<登録の要件>

- ・年齢が18歳以上、54歳以下で健康な方
 - ・骨髄提供の内容を十分に理解している方
 - ・体重が男性45kg以上、女性40kg以上の方
- *ただし、骨髄提供できる年齢は、20歳以上55歳以下の方です。

<お問い合わせ先・登録受付窓口>

- ・京都府山城南保健所保健室 TEL 0774-72-0981
 - ・京都府骨髄データセンター TEL 075-531-3711
 - ・(財)骨髄移植推進財団 TEL 0120-445-445
- URL <http://www.jmdp.or.jp>



結核は

過去の病気ではありません。

今でも全国で年間約3万人が、
結核を発病しています。

9月24日から
9月30日は
「結核予防週間」
です

○結核対策の基本は早期発見・早期治療です。

風邪に似た症状（咳や微熱など）が2週間以上続いたら早めに医療機関等を受診しましょう。結核の代表的な検査は「胸部X線検査」です。

高齢者が、若い頃に感染した結核が発病しても、半数の人には結核の主な症状が出ません。結核の発病に気づかないで悪化すると、周囲の人に感染させてしまうことがあります。

早期発見のために、健康診断（胸部X線検査）を毎年受けましょう。

○結核は薬（抗結核薬）を確実に飲むことで治ります。

○結核から身を守るため、規則正しい生活、栄養のバランス、十分な睡眠を心がけ、抵抗力をつけましょう。



あん摩マッサージ指圧師・はり師・きゅう師 等に関する法律に係る届出事項等の証明書の交付について

法律に基づき保健所あて届出をしている有資格者を対象に届出事項等の証明書を交付します。

※ 証明書の交付を希望される方は、印鑑、400円の京都府収入証紙（保健所同敷地内で購入可）を御持参ください。

お問い合わせは、京都府山城南保健所企画調整室 電話：0774-72-4301

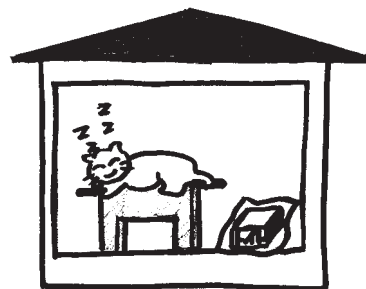


猫の飼い方について考えてみよう

猫の飼い主のみなさん！猫を放し飼いにして自由に外出させているとこんなことに…

- 1 交通事故にあう（または事故を引き起こす原因になる）
- 2 伝染病にかかる（現在多くの野良猫が猫エイズ等の伝染病にかかっておりケンカによってうつります）
- 3 ノミ、ダニを持って帰る
- 4 知らない間に子供ができていく（子猫は半年で次の子猫を生めるようになるため爆発的に猫が増えることとなります）
- 5 他人に迷惑をかけている（よその家でフンや尿をして庭木を枯れさせたり大切なものを傷つけたり等）

このようなことから猫は室内で飼うことをお奨めします。猫は広い場所は必要とせず上下に運動できれば室内でも十分に飼うことができ、トイレのしつけも簡単です。



また、野良猫にエサをやり始めると、そこに他の地域から猫が集まり、子猫が生まれ、不幸な猫を増やすこととなります。

野良猫に関しては飼い主が明確でなく、法律上の規制もないことから保健所などの公的機関が勝手に捕獲及び処分することはできません。

なお、山城南保健所では、飼主がどうしても飼えなくなった場合には引取りを行っています、命の大切さをよく考えた上で引き取り依頼をして下さい。

（引き取りは毎週水曜日 午前9時～10時30分）

お問い合わせ先：京都府山城南保健所 環境衛生室 ☎0774-72-4302

きょうと健康長寿推進山城南地域府民会議より

たばこの害の啓発の輪をひろげよう

缶バッジ

を作製しました。

喫煙の有無に関わらず、缶バッジを身につけることにより喫煙対策推進に気軽に参加していただき、多くの人に関心をもってもらう啓発の輪を広げていきたいと思っています。喫煙対策推進に賛同される方に広くバッジを配布します。



実物の大きさは直径3cmです。

図案を公募しました。

昨年、缶バッジの図案を公募し、一般府民や小中学生などから300点の応募がありました。その中から公立山城病院に勤務する男性の作品が最優秀賞に選ばれ、バッジのデザイン(上記)となりました。

入手方法 1) 京都府山城南保健所でお渡しします。

2) 郵送を希望される場合

住所、氏名をご記入の上、80円切手を同封し、申し込んでください。

(返信用封筒は不要)

【申込先】 〒619-0214 木津川市木津上戸18 京都府山城南保健所 保健室

(電話：0774-72-0981)

ひとりひとりにできること その積み重ねが 喫煙対策推進の原動力です

グリーンカーテンをつくりました

○グリーンカーテンとは、

エアコンをつければ部屋の中はすぐに涼しくなりますが、電気の大量使用は火力発電所での化石燃料の燃焼を加速させ、深刻な温暖化問題の原因となってしまいます。そんな中、エアコンをできるだけ使わずに夏を気持ちよく過ごす方法として、グリーンカーテンが注目されています。グリーンカーテンとは、ゴーヤーやへちま、朝顔などのつる性の植物を育てて、ネット一面にはわせることによってできる大きな植物のカーテンのことです。



○山城南保健所では4月下旬にゴーヤーを植えました。

今では壁一面に広がり、執務室は西日を遮り大変涼しいです。



京都府地球温暖化防止活動推進センターのホームページに詳しい資料があります。



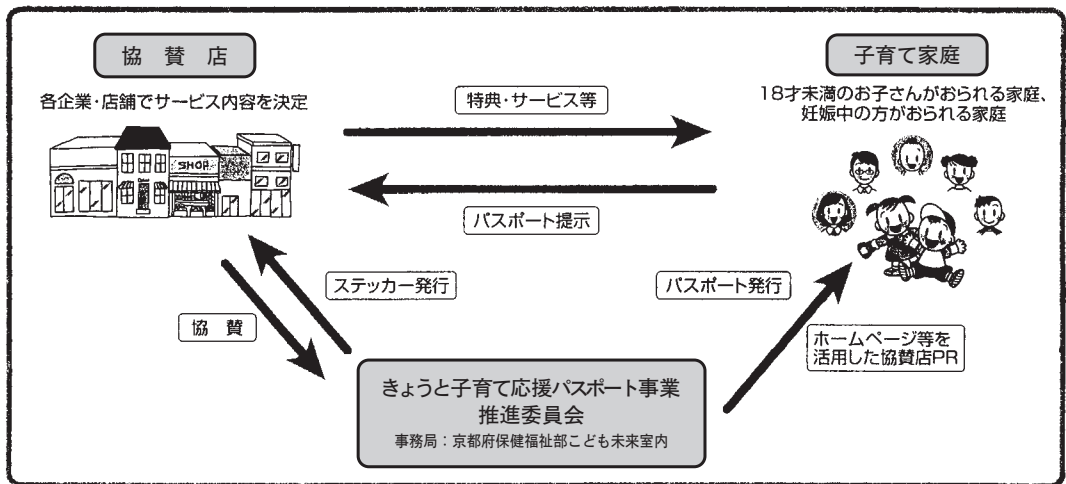
<http://www.kcfca.or.jp/midori/index.html>

きょうと子育て応援パスポート

○京都府内のお店や施設（協賛店舗等）が子育て家庭を応援する取り組みです。

○子育て家庭にパスポートを発行し、協賛店舗等に提示をすると、各店が提供する独自のサービスを受けることができます。

○パスポートを利用できるのは、京都府内にお住まいの「18歳未満のお子さんがおられる家庭、妊娠中の方がおられる家庭」です。



- サービスの例**
- 店舗での割引や景品プレゼント
 - 商店街でのポイント提供
 - ご家族での入場、来店に対して割引
 - お子さんやご家族を対象とした体験などの実施

<お問い合わせ先> きょうと子育て応援パスポート事業推進委員会

事務局：京都府保健福祉部こども未来室内 TEL075-414-4581 FAX075-414-4586

E・メール jido@pref.kyoto.lg.jp ホームページ <http://www.pref.kyoto.jp/kosodateouen/>