

# 油断大敵！ メタボにご注意を！

## メタボリックシンドロームとは

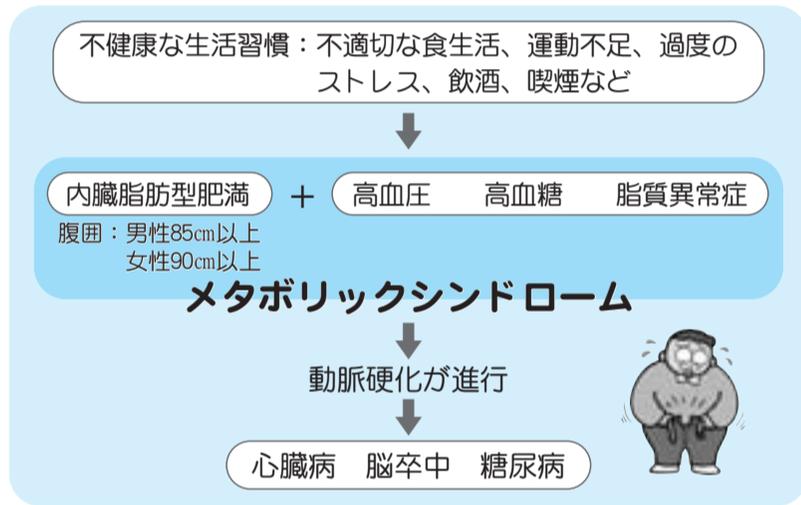
おなかまわりの内臓に脂肪がたまった「内臓脂肪型肥満」に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常症のうちいずれか2つ以上を併せもった状態をメタボリックシンドロームといいます。

## 何が危険なの？

内臓脂肪型肥満、高血糖、高血圧、脂質異常症は、動脈硬化の危険因子と考えられています。そして、動脈硬化は、日本人の死因の3分の1を占める心臓病、脳卒中を引き起こす要因となります。

これらの危険因子は、それぞれ単独に動脈硬化を促進しますが、重複するとより危険が高まります。また、「血糖がちょっと高め」、「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない程度でも、複数の症状が重なると、動脈硬化は急速に進行します。

つまり、メタボリックシンドロームは、動脈硬化やそれによる病気が起こりやすい状態なのです。



## 特定健康診査は1年に1回受診しましょう

特定健康診査は、生活習慣病や、その前兆であるメタボリックシンドロームを早期に発見・改善するため、40歳から74歳までのすべての人を対象に実施されています。また、健診結果により必要に応じて、本人に適した保健指導が行われます。1年に1回受診し、健康診査をきっかけに、自分自身の健康を見直してみましょう。

特定健康診査について、詳しくは、ご加入の国民健康保険や健康保険組合などの医療保険者へ

# 0157にご注意ください

O157は病原性大腸菌の1つで、感染すると、2～14日間の潜伏期間の後、下痢・発熱・腹痛を起こし、重症の場合、血便・尿毒症・意識障害を起こすこともあります。感染力と毒性が強く、子どもやお年寄り、免疫力が低下している人は、特に注意が必要です。次の5つのポイントに気をつけて、予防に心がけましょう。詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

## ◆◆◆“O157”予防のポイント◆◆◆

- ①調理をする前やトイレの後などは、念入りに手を洗い、消毒しましょう。
- ②O157は、75℃で1分以上加熱することで死滅します。調理の際は、食品の中心までしっかり加熱しましょう。
- ③調理した食品はできるだけ早く食べましょう。保存する場合は、冷蔵庫などで低温保存し、菌の増殖を防ぎましょう。
  - ・常温で2時間以上たった食品は食べないようにする
  - ・冷凍食品は室温で自然解凍せずに、電子レンジなどで解凍する
  - ・残った食品を冷蔵庫で保存するときは、容器に日付を書き、食べ切れなければ早めに処分する。
- ④まな板・包丁などの調理器具は、使用目的別に使い分け、細菌を付けないようにしましょう。
- ⑤使用した調理器具は、洗剤でよく洗い、十分乾燥させましょう。



## 学んで守る！ 自らを 介護予防教室

### 高齢者の食生活のポイント

- ◆とき／9月10日(土) 午後1時30分～3時
- ◆ところ／老人保健施設西濃（藤江町）
- ◆問合せ／老人保健施設西濃在宅介護支援センター（☎73-4007）へ

### ケアマネージャーって何するの？

- ◆とき／8月29日(月) 午後2時～3時
- ◆ところ／特別養護老人ホームパサーダ（北方町）
- ◆問合せ／同施設（☎78-2984）へ



### リズム体操で脳トレ

- ◆とき／9月7日(水) 午後1時30分～3時
- ◆ところ／介護老人保健施設サツヴァの園（多芸島）
- ◆問合せ／同施設（☎88-1775）へ

## まごころ

次の皆さんからご寄付（平成28年3月～7月）をいただきました。ありがとうございました＝敬称略＝。

- [災害に強いまちづくりのため]
  - ▷岐阜県LPガス協会西濃支部 プロパンガス専用ポータブル発電機3台
- [環境保全のため]
  - ▷ユニー(株) 15万9,665円
- [公園緑化推進のため]
  - ▷オイスカ大垣推進協議会 オオムラサキツツジ60本、ヒラド

- ツツジ60本、ハナミズキ2本 [障がい福祉事業充実のため]
  - ▷安藤守 1万円
- [社会福祉事業充実のため]
  - ▷西濃バナナ加工(株) 50万円
- [高齢者福祉事業充実のため]
  - ▷鶴見第一寿会、鶴見第二寿会 雑巾202枚
- [子育て支援のため]
  - ▷(株)大垣共立銀行 総合遊具1基
  - ▷大垣竹の子会 サイバーホイール1基
- [青少年健全育成のため]
  - ▷大垣モラロジー事務所 書籍74冊
- [産業および観光の振興のため]
  - ▷永田康仁 30万円
  - ▷元祖本

- 家～ganmo～ 17万円
- [「クールおおがき」推進のため]
  - ▷学校法人平野学園清凌高等学校 松尾芭蕉の衣装3着、おあむロイドの衣装1着
- [市の美術品充実ため]
  - ▷田村一男 油彩画1点
- [市民病院の医療設備充実のため]
  - ▷匿名 1,000万円
- [北幼稚園へ]
  - ▷南方祐紀、美保 絵本1冊
- [川並幼稚園へ]
  - ▷匿名 じゃがいも40kg、たまねぎ20kg
- [丸の内保育園へ]
  - ▷大垣市立丸の内保育園保護者

- 会 デジタルカメラ1台、木琴3台、鍵盤ハーモニカ1台
- [ゆりかご保育園へ]
  - ▷大垣市立ゆりかご保育園保護者会 マット1セット
- [西保育園へ]
  - ▷平成27年度西保育園保護者会 電波時計1台
- [すもと保育園へ]
  - ▷平成27年度すもと保育園保護者会 ままごと玩具1セット
  - ▷種田利子 絵本4冊
- [墨俣小学校へ]
  - ▷清水保雄 大型カラープリンター、シュレッダー、マーチングユニフォームなど

\* \* \*