

内臓脂肪症候群

メタボリックシンドロームが危険

～でも、内臓脂肪はたまりやすい反面、生活改善で減らしやすい～



腹囲の測り方

- ①立った姿勢で
- ②息を吐いて
- ③おへその位置に
巻尺を水平にま
いて測る

危険因子数と冠動脈（心臓の周囲を巻いている血管）疾患発症の危険度は、脂質異常症、糖尿病、高血圧、肥満を危険因子として、持っていない人を1倍とした場合、1個の場合、5.1倍

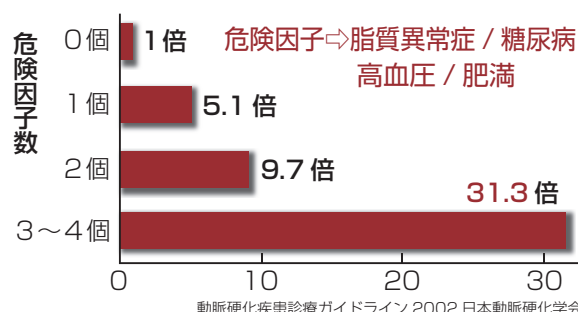
内臓脂肪の蓄積は、高血圧や糖尿病、脂質異常症といった動脈硬化の危険因子をまねきま

腹囲（へそ周り）が男性で85cm、女性で90cm以上である内臓脂肪型の肥満に、脂質異常、高血糖、高血圧のうち2つ以上を持った状態をメタボリックシンドロームといい、その予備軍を含めると、40歳から74歳までの男性で2人に1人、女性は5人に1人という数にのぼります。

運動する時間が取れないときは、少し多めに歩く工夫をし、とにかく、今より運動量（身体を動かすこと）を増やすことが大切です。食事は、①1日3食きちんと食べ、間食をしない。

倍、2個の場合9.7倍、3個の場合31.3倍になります。（動脈硬化疾患診療ガイドライン）しかし、内臓脂肪は、たまりやすい反面、食生活や身体運動で減らしやすい脂肪です。毎日の運動習慣や食生活の見直しで内臓脂肪を減らすことができます。

危険因子数と冠動脈疾患発症の危険度



健康づくりは、自ら行わなければ身につきません。『市民みんなで健康づくり』を進めましょう。

健康診断を受診しなければ、健康状態を知ることができません。健康状態を知ることが健康づくりの基本です。必ず受診しましょう。

②砂糖や脂肪分をとりすぎない。③肥満の最大の原因は食べ過ぎ、「腹八分目」にする。④アルコールは適量にする。などを心がけましょう。

『あけの元気館』は市民の健康づくりを応援します

あけの元気館では、身体を癒す療養温泉のほか、トレーニングルームや温水プールなどを備え、市民の健康づくりを応援しています。また、年齢に応じたさまざまな運動教室を実施しています。

《有料プログラム》

- シェイプアップ教室 ～メタボリックシンドローム撃退～ 10月2日から全22回
- 親子ふれあい体操教室 10月4日から全10回
- エアロビクス教室、ヨガ教室、活力年齢測定など

《無料プログラム》

- セラバンド教室（65歳以上の方）、セラバンドエクササイズ、温泉ストレッチ、さわやかストレッチ、肩こり・腰痛予防教室など



詳しくは…あけの元気館（Tel 52-7111）

少子化をとめよう！①

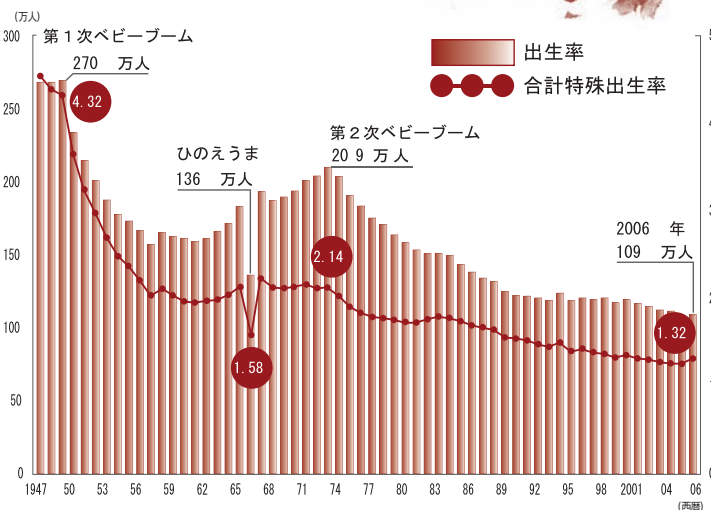


近年、耳にすることが多くなった「少子化」という言葉。現在、約1億2千万人いる日本の人口も、2055年には8993万人に減ってしまうと推計されています。そこで、今回と次回で「少子化」の現状についてみていきましょう。

■ 少子化はどのように進んでいるの？

右のグラフは、戦後日本の出生数と合計特殊出生率（※）の推移を表したものです。グラフを見て分かるとおり、全体的な特徴は、年々出生数が減少し、合計特殊出生率も低下しています。第1次ベビーブームで4.32あった合計特殊出生率が大きく低下し、第2次ベビーブームで2.14と持ち直したものの、その後も低下し続けています。

ところが、先の厚生労働省の発表によると、2006年の合計特殊出生率は1.32でした。過去最低だった2005年の1.26と比べれば0.06の上昇で、6年ぶりだということです。しかし、これで少子化に足止めがかかると安心するなかれ！一時的に上昇しただけで、2007年以降は再び下降するという見方があります。



（※）合計特殊出生率とは？

1人の女性が15～49歳までに生むといわれる子どもの数。人口維持には2.08の出生率が必要とされています。これを下回ると少子化といわれます。

■ 少子化が進むと一体何が問題なの？

■ 経済成長が見込めない

人口減少に伴い市場が縮小したり、高齢者人口が増加する一方、国全体の生産力を支える、生産年齢人口（15歳～64歳）が減少するので、経済成長率の低下が心配されます。

■ 地域社会の活力が低下

若い働き手がますます不足するので、お金があっても老後を看てもらえなくなる可能性が出てきます。また、市町村においては、介護保険などの制度運営に支障をきたしたりして住民に対する基礎的なサービスの提供が困難になることが心配されます。

■ 社会保障などの現役世代への負担が増える

少子化と高齢化の同時進行により、年金・医療・福祉などの社会保障の分野で現役世代の負担が増大し、現役世代の税・社会保険料を差し引いた手取り所得が減少することが心配されます。

■ 子どもの健やかな成長を妨げる

子どもの数が減少することで、子どもどうしの触れ合う機会が少なくなります。また、大人の過保護や過干渉により、友達づくりができないなど、子どもの社会性が育まれにくくなるのが心配されます。

男女共同参画課 だより



■ 第1回男の料理教室を開催

8月2日、アルテリオ調理室で第1回男の料理教室を開催しました。この日のテーマは「夏野菜を使った美味しい料理」。参加者は講師の説明を聞きながらトマトやナスなどを調理し「揚げナスのごまびたし」などを作りました。料理に慣れない人もテキパキとしていて見事なものでした。



女と男 すべてにハート

男女共同参画社会に関する
ご意見をお寄せください。
男女共同参画課 (Tel 23-1600)

今月のおすすめ本

中央図書館

◆自立した女は、他人も自分も信じられない。27歳の2人の主人公と物語を紡ぐのはさまざまな男性たち。等身大の女性を描く長編本格恋愛小説。第126回直木賞受賞作品。



◆咲子は、末期癌の母を看取ろうと決心した矢先、母が自分に言わずに「献体」を申し込んでいたことを知る。それはなぜか？やがて咲子は、まだ会ったことのない父と、母の想いを知る…。



◆この世に生まれて初めてもらう「名前」。子どもが描いた「家族の絵」…。そんなプレゼントにまつわる幸せな12景を、直木賞作家・角田光代とイラストレーター・松尾たいこが描く短編集。

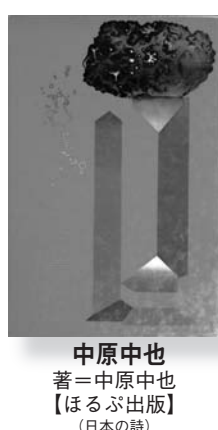


明野図書館

◆「ボツカリ月が出ましたら、／舟を浮べて出掛けませう。／波はヒタヒタ打つでせう、／風も少しはあるでせう。」という中原中也「湖上」から連想してできた絵本。月が出たら起こることとは？



◆「汚れつちまつた悲しみに／今日も小雪の降りかかる」「汚れつちまつた悲しみに……」、「ゆあーん ゆよーん ゆやゆよん」「サーカス」など、耳にしたことのある詩がたくさんあります。



◆「人は瞬時に、生物と無生物を見分けるけれど、それは生物の何を見ているのでしょうか？」生命とは何かを、様々な科学者の物語とともに解き明かします。真摯な、かつ機知に富んだ本。



★学校訪問ブックトーク
●10月5日(金) 川島小学校

※ブックスタート・スタッフを募集しています。
ちゃん向け読み聞かせをします。
ブックスタート・スタッフが赤

★赤ちゃん向け読み聞かせ
(中央図書館・お話しコーナー)
10月4日(木) 午後1時～3時

午前10時～午後6時
中央図書館・1階カウンター前
●過去に放映されたドラマや上映された映画の原作本やノベライズ本の展示・貸し出しを行います。

★読書週間企画展「ドラマや映画の原作本を読んでみませんか？」
10月31日(水)～11月30日(金)

●図書館職員によるハロウィーンのおはなし会です。参加者にはちよつとしたプレゼントも用意しています。

●図書館職員によるハロウィーンのおはなし会
10月27日(土)
午後5時～
中央図書館・
児童開架おはなしコーナー



イベント情報

テーマ『食べ物』
●10月26日(金) 小栗小学校
テーマ『食べ物』

★おはなし会(明野図書館・児童室)

①10月14日(日) 午後3時～

絵本「しょうぼうじどうしゃじぶた」

「オリビア」[OLIVIA] (オリビアの英語版)

②10月21日(日) 午後3時～

絵本「モチモチの木」「カミさま

全員集合！」

★てぶくろ人形を作ろう

軍手を使ってかわいい人形を作ってみませんか。今年は「カミナリぼうや」です。

▼日時 10月28日(日)

午後1時～4時頃

▼場所 明野図書館・視聴覚室

▼募集 小学生～大人30人程度

▼費用 500円(材料費。当日徴収します) ▼持参品 是さみ、

縫い針、木

綿糸(白)

▼申し込み

10月14日

(日) までに

明野図書館

へ。



輝く人

二宮尊徳の精神を
次代を担う子どもたちに伝えたい。



報徳サミット実行委員

みやもと さくお
宮本 朔夫 さん

「二宮尊徳は、農村復興に生涯をかけた人。農民が希望を持って生活できるよう、私財をなげうってまで財政立て直しに取り組んだ素晴らしい人物です。その尊徳がこの筑西市に10年もいて、疲弊した村々を立派に再建したことを、ぜひみなさんに伝えたいんです」と語ってくれたのは、郷土史家の宮本朔夫さん（86歳・岡芹）。宮本さんは、10月20日に筑西市で開催する全国報徳サミットの実行委員として、尊徳学習会の講師を務めるなど、大会の成功に向けて尽力しています。

「200億の借金で財政がひっ迫し、尊徳に助けを求めた130年前と、現在の筑西市の状況は全く同じ。だからこそ今年、筑西市でサミットを開催することは非常に意義があるんです。尊徳は『入るを量りて出するを制す』と説きました。これは、収入に見合った支出を心がけるとのこと。市の財政にしても、改善できるところがないか、一度すべてを見直すことが大切です」

と宮本さんは、報徳サミット開催を財政再建の絶好の機会と捉えます。

また、宮本さんは、先生たちが尊徳について知識を深め、授業に取り入れて教育に役立ててもらいたいと、独自に教師用の学習資料を作成。市教育委員会では、その資料を印刷し、市内27小中学校の教師全員に配布しました。

「世界に誇れる偉大な指導者が筑西市にいたということを知り、郷土愛の育成につながればと思います、資料を作りました。今の子どもたちは、背中に薪を背負って本を読みながら歩く金次郎は知っていても、二宮尊徳という人を知りません。尊徳の教えを学び、物を大事にする心やこつこつと努力する精神を身につけてもらえたらいいですね。

このまちの未来を担っていくのは子どもたちです。報徳サミットを一日二日の大会に終わらせることなく、尊徳の精神を、子どもたちにこそ伝えていかなければなりません。それが、私たち大人の役目だと思っています」。