

保健だより



担当 對馬栄養士

「肥満を予防・改善しよう」

新年あけましておめでとう
ございます。新年を迎え、
気持ちも新たに今年の目標を立
てられましたか？

今回は、肥満予防・改善に
ついてお知らせします。

★肥満とは？

肥満とは、体重が重いでは
なく、体内の脂肪が増え過ぎ
た状態をいいます。肥満の目
安となるのが、腹囲とBMI
(体格指数)です。【図1】

【図1】

◎BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

やせ: 18.5未満

正常: 18.5~25.0未満

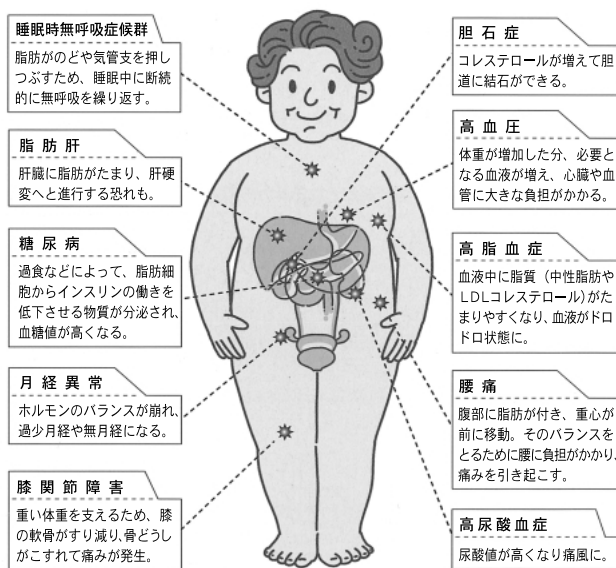
肥満: 25.0以上

◎腹囲(内臓脂肪型肥満)

男性 85cm以上

女性 90cm以上

【図2】肥満が引き起こす病気



睡眠時無呼吸症候群
脂肪がのどや気管支を押し
つぶすため、睡眠中に断続
的に無呼吸を繰り返す。

脂肪肝
肝臓に脂肪がたまり、肝硬
変へと進行する恐れも。

糖尿病
過食などによって、脂肪細
胞からインスリンの働きを
低下させる物質が分泌され、
血糖値が高くなる。

月経異常
ホルモンのバランスが崩れ、
過少月経や無月経になる。

膝関節障害
重い体重を支えるため、膝
の軟骨がすり減り、骨どうし
がこすれて痛みが発生。

胆石症
コレステロールが増えて胆
道に結石ができる。

高血圧
体重が増加した分、必要と
なる血液が増え、心臓や血
管に大きな負担がかかる。

高脂血症
血液中に脂質(中性脂肪や
LDLコレステロール)がた
まりやすくなり、血液がドロ
ドロ状態に。

腰痛
腹部に脂肪が付き、重心が
前に移動。そのバランスを
とるために腰に負担がかかり、
痛みを引き起こす。

高尿酸血症
尿酸値が高くなり痛風に。

【図3】

洋ナシ型

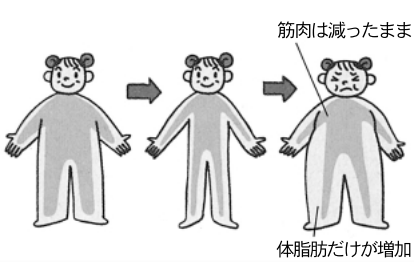
りんご型



少しずつたまっていき、運動
等をしていても減りにくいのが特
徴です。

★無理なダイエットは禁物
極端な食事制限や間違った
減量で痩せた後には、体重が

【図4】間違った減量を繰り返すと...



戻ったり、痩せる前より体重
が増加するリバウンドが起き
やすくなります。間違った減
量は、体脂肪だけでなく筋肉
や骨密度も減少させてしま
い、リバウンドするときには体
脂肪だけが増えます。
筋肉が落ちると基礎代謝も
減るため、痩せにくくなり、
減量と挫折を繰り返すと筋肉
がどんどん脂肪に変わります。
【図4】

減量は、無理のないように
進めましょう。標準体重まで
痩せるのは大変という方は、
まずは現在の体重を5%減ら
しましょう。5%減でも、生
活習慣病予防効果があります。
体重が65kgなら3.3kg減
がとりあえずの目標です。
2~3カ月かけてゆっくり
減らしましょう。

★「ほんのひと口」が太る きっかけに!

毎日、50キロカロリー余分
に食べたらどうなると思いま
すか? 50キロカロリーとい
うと、おおよそマヨネーズなら
大さじ半分、チョコレート2
粒、バタークッキー1枚、落
花生5コ。それが1年で2.
6kg、5年で約13kgも体重が
増えてしまいます。

★太らない食べ方を身につけ
よう!
こんな食生活してませんか?
・欠食することがある
・早食いである
・遅い夕食、夜食をとって
いる

・テレビを見ながら等、なが
ら食いをしている
・塩分のとりすぎ、濃い味
・食事バランスが悪い【主
食、副菜(野菜料理)、主
菜がそろっていない】
・お腹一杯食べている
・ジュースやお菓子をよく飲
食する
一つでも該当する方は、ま
ずは食生活を改善しましょう。

こせきのまど

◎お誕生おめでとう

杉山 幸咲(女・9/24) 信 幸(三保野)

村居 幸(女・11/16) 龍 磨(新 丁)

菊池 祐成(男・11/17) 大 輔(大豆田)

森川 瑠衣斗(男・11/20) 光 弘(松 木)

※12月号に掲載した澤谷幸咲さんは杉山幸咲さんの誤りでした。訂正しお詫び致します。

◎おくやみ申し上げます

工藤 辰雄(82歳) 工藤光子の夫(三保野)

沖津ふじの(90歳) 沖津のり子の母(吹 越)

『こせきのまど』の掲載について
婚姻、出生に関しては、特にお申し出がない限り広報への掲載はいたしません。

おくやみ欄について掲載して欲しくない方は、税務町民課窓口へ届出の際にお申し出ください。

善意のまど

次の方から善意をいただきました。

ありがとうございました。

横浜町社会福祉協議会 ☎78-2067

横浜町人会「菜の花会」

32,272円

(横浜町を喰べつくせの収益金として)



初春や厨の水に光あり
子も孫も一つ屋根なり今朝の春
明の春赤富士見ゆる埼京線
初春や健康計画一万歩
初春や母の齢は九十九ぞ
初春にそろいし子等の笑い声
初春や大事にしようこの一歩

せせらぎ旬会

仁 礼 亀 千 翠 水 宝
恵 見 ヲ 武 昭 藤 菁



駐在所 だより

横浜駐在所
☎78-2110

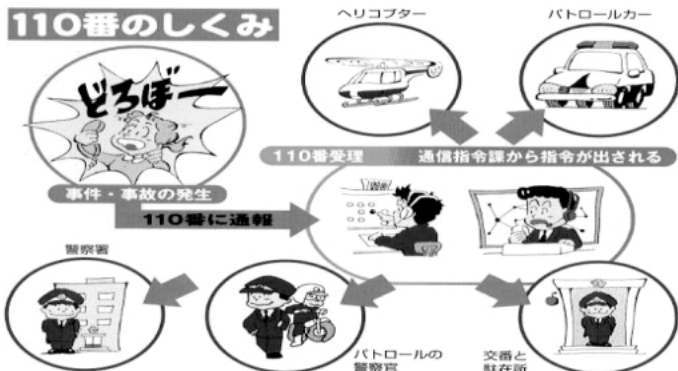
あけまして おめでとうございます

横浜警察官駐在所

小泉 進 諏訪 豊



1月10日は110番の日です



110番は正しくご利用下さい

緊急通報以外の「いたずら」、「無言電話」や「問い合わせ」等に利用される方がいます。これは、事件や事故など緊急の100番通報への対応に支障を生じかねません。

緊急性のない一般的な相談や意見・要望などは017-735-9110(または「#9110」)へお願いします。

冬道のスリップ事故に注意しよう

これからの時期は、スリップによる交通事故が多発します。冬道の安全走行のポイントはこの3点です。

- ① 1割のスピードダウン
- ② 2倍の車間距離
- ③ 3分早目の出発

スピードは控えめに、十分な車間距離をとり、余裕をもって早めに出発し、ゆとりのある運転をしましょう。

違法駐車はやめよう

県内ではこれから積雪期となり、道路幅もこれまで以上に狭くなるため、違法駐車によって交通渋滞がさらにひどくなる事が予想されます。また、救急車、消防車などの緊急車両の通行を妨げ、ゴミ収集作業、除排雪作業の妨害になるなど、大変な迷惑をかける事になります。

快適な交通環境を確保するためみなさんのご協力をお願いします。

平成22年11月末の人身事故・物損事故発生状況

区分	平成22年						平成21年			前年比		
	11月中			累計			累計			発生	死者	傷者
町村別	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者
人身事故	3	0	4	20	2	23	13	0	26	+7	+2	-3
物損事故	3			91			77			+14		

毎月1日は「県民交通安全の日」・15日は「高齢者交通安全の日」