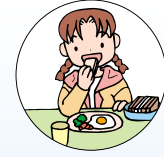


# 健康みはら21計画を推進しています！



みんなで朝ごはん

はとからだの健診

らくに運動

ダイエット



いつも笑顔で

すこやかに

きこつとでぎる禁煙



関係機関・団体、ボランティア、学校、行政などで構成している  
「みはらだいすき」ネットワークの皆さん

最近、「朝ごはんを食べない、食べられない」という大人や子どもが増えています。1日のスタートである朝ごはんは、私たちの心とからだの健康や、生活リズムを作る上で、とても大切です。健康づくりの第一歩として朝ごはんについて考えてみましょう。



## 朝ごはんを食べると

- 頭がすっきりしてよく学べる
- 体温があがり、元気や集中力が出る
- 胃や腸が刺激を受けて、大便が出やすい



## 食べないと

- 体温が低い、イライラする、集中できにくい、肥満などの生活習慣病になりやすい
- 朝ごはんを食べたくなるにはどうすればよいのでしょうか。
- できるだけ「早寝」「早起き」をしましょう



## 朝ごはん、こんな工夫もおすすめです

前日、夕食時に材料を切っておく、茹でておく、冷凍しておく。翌朝は電子レンジで加熱する、缶詰・レトルト食品を利用するなど。

写真募集!  
**私の朝ごはん**  
 あなたの朝ごはんは、どんなメニューですか。朝食の写真を送ってください。  
 シンポジウム会場で展示します。  
 種類・サイズ 自由  
 申し込み 16日(金)までに、郵送または直接、保健福祉課(〒723-0014 城町一丁目2番1号 ☎0848676061  
 0848675934)へ

**みんなの朝ごはん シンポジウム**  
 あなたの一日をもっと素敵に始めるために、朝ごはんについて考えてみませんか?  
 とき 24日(土) 13時30分~15時30分  
 ところ サン・シープラザ(3階) さわやか広場  
 テーマ みんなで取りくむ 朝ごはん  
 講演・コーディネーター 文教女子大学教授 松原知子さん

**健康診査**

平成17年度の基本健康診査の結果を分析しました。  
 60代の男性では、約7人に1人がメタボリック症候群です。

**メタボリック症候群** 肥満に加え、血糖や血圧などの「やや高め」が重なり、動脈硬化を飛躍的に進行させる状態。

健康診査結果によるメタボリック症候群の該当者(平成17年度)

	男			女		
	受診者	該当者	割合	受診者	該当者	割合
30歳~39歳	47人	4人	8.5%	164人	5人	3.0%
40歳~49歳	83人	5人	6.0%	269人	7人	2.6%
50歳~59歳	130人	12人	9.2%	639人	30人	4.7%
60歳~69歳	754人	107人	14.2%	1,223人	89人	7.3%
70歳~74歳	467人	47人	10.1%	589人	53人	9.0%
75歳以上	297人	25人	8.4%	351人	29人	8.3%
合計	1,778人	200人	11.2%	3,235人	213人	6.6%

**メタボリック症候群の基準**

国の基準はへそ上の周囲が、男性85cm以上、女性90cm以上ですが、市ではBMIで代用しています。

BMI 25以上+次の項目から2つ以上当てはまるとメタボリック症候群に該当

- 高脂血症** 中性脂肪150mg/dl以上  
 またはHDLコレステロール40mg/dl未満
- 高血圧** 収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上
- 高血糖** 空腹時血糖110mg/dl以上

**言葉のツボ**

BMI  
 体格指数のこと。  
 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) × 身長(m)



	低体重	普通	肥満
BMIの数値	18.5未満	18.5~24	25以上

同時に若い男性も、メタボリック症候群になる要因である肥満が増えています。女性は、年齢とともに肥満が多くなっています。肥満は膝痛や腰痛を招き、より運動ができない状況へと導きます。まず肥満予防をしましょう。

禁煙について  
 「禁煙したいけど、なかなかできない」というあなた、お医者さんの力を借りてみませんか。市内9か所の医療機関が、保険適用でニコチン置換療法や、禁煙指導などの治療を行っています。  
 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848676061 ☎0848675934)

	受診人数	がんが見つかった人
胃がん	3,044人	2人
肺がん	3,842人	2人
大腸がん	3,517人	9人
乳がん	1,279人	8人
子宮がん	1,064人	-
前立腺がん	1,393人	14人

がん検診の状況では、たくさんのがんが見つかっています。自分や家族を守るため、まず検診を受けましょう。