



# 「メタボリックシンドローム」ってなに?!

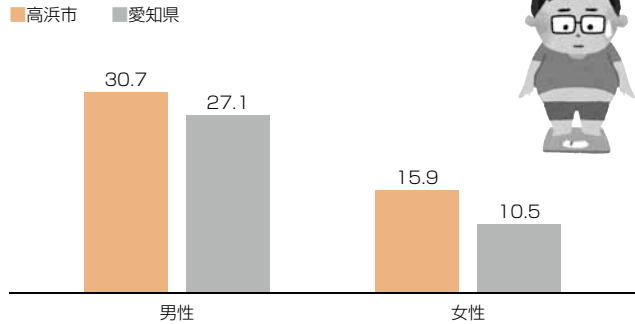
メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態です。高浜市は愛知県平均と比べて、メタボリックシンドロームの方が多くなっています。

### 内臓脂肪がたまりすぎると…

- ・ 血中の中性脂肪が上がる
- ・ 血圧が上がる
- ・ インスリンの働きが悪くなり血糖値が上がる
- ・ 動脈硬化が進行する

**脳卒中・心筋梗塞・糖尿病の合併症を発症!**

### メタボリックシンドローム判定者 (%)



平成26年度 国民健康保険加入者特定健康診査結果より  
 ※メタボリックシンドロームの診断基準  
 ウエスト周囲径(おへその高さの腹囲)が男性85cm・女性90cmを超え、  
 高血圧・高血糖・脂質代謝異常の3つのうち2つに当てはまる場合

### ～メタボ解消!生活習慣を見直そう～

- ◆ 1日3食規則正しくとりましょう…適切なエネルギーで、バランスよく食べましょう。
- ◆ 1日+10分身体活動アップ…通勤を車から電車にする、階段を利用するなど身体を動かす習慣を作りましょう。
- ◆ 禁煙…統計では、喫煙者の肥満は非喫煙者より多いという結果が出ています。  
 健診を受けた方で、メタボリックシンドローム・予備軍と言われた方には、特定保健指導を実施しています。  
 ぜひ保健師といっしょに生活習慣を見直してみましょ。

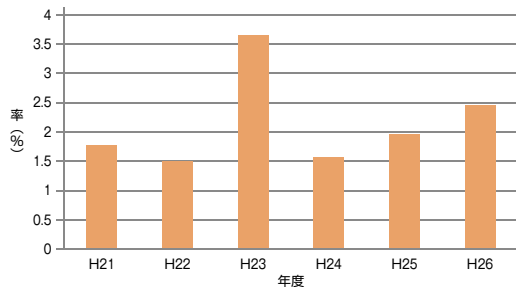
# 地域で見守る子育て!子育て!



性教育を考えると、性について話すことを、「恥ずかしい」と考える方が多いのではないのでしょうか。「性」とは、「性」+「生」で心が生まれるということと考えられます。性教育とは、男性、女性である前にひとりの人として必要な、「こころの教育」「人間教育」ととらえると、決して恥ずかしいものではありません。

現在、高浜市では20歳未満の妊娠届出者が増加しています。10代の妊娠では、学校を退学せざるを得なかったり、将来の夢をあきらめざるを得ない人もいます。望まない妊娠や中絶は、母(妊婦)の心と体を傷つけます。相手を思いやる気持ちや正しい知識を、こころの教育、人間教育として大人たちが子どもに伝えていくことが大切です。望まない妊娠、出産を減らすためにも、性教育は大切です。

高浜市の20歳未満の妊娠届出者の状況



将来、「お父さん」「お母さん」になるためには、からだの成長だけでなく、こころの成長も必要です。地域で子どもたちを見守りましょ。