

メタボ追放・健康づくり

ウォーキングの

ススメ



『メタボリックシンドローム』…
今ではすっかり聞き慣れた言葉になりましたね。これは内臓脂肪型肥満を共通の要因として、高血糖、脂質異常、高血圧が引き起こされる状態で、それぞれが重複した場合には命にかかわる病気を招くこともあります。そうなる前に生活習慣の改善をすることが大切です。食生活の見直しはもちろん必要ですが、併せて運動量を増やすことが重要です。

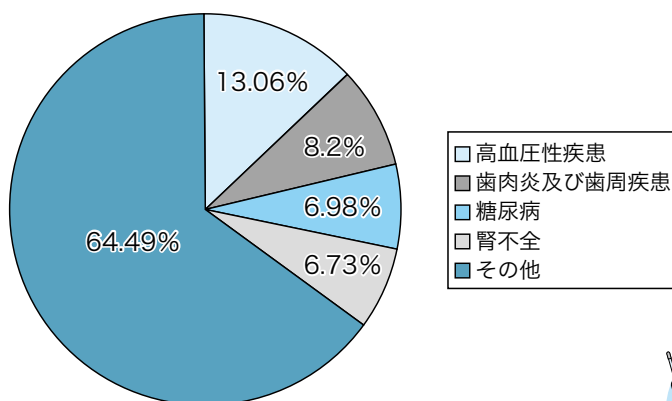
今月号では、生活習慣病を予防し、健康で長生きするために、身近で手軽にできるウォーキングを特集します。

市の医療費の現状

20年度の市の国民健康保険総医療費（被保険者0～74歳）は、37億3657千円で、1世帯あたりの年間医療費の平均は約51万円となります。19年度は約45万円なので比較すると約6万円の増加となります。

医療費（入院外）の内訳について調べてみると生活習慣病といわれる高血圧性疾患、糖尿病などの割合が高くなっています。これは行方市だけではなく全国的にいえることです。

医療費内訳（H20年5月診療分）



特定健診を受診して生活習慣を見直そう

20年4月から40～74歳までの方を対象として、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診の実施が医療保険者へ義務付けられました。

20年度、生活習慣病予防及び特定健診を受けた市民6187人のうち「肥満」と判定されるBMI 25以上の人は1875人。実に3割以上の人が肥満という結果がでています。肥満者の多くは医療費内訳の上位疾患となる糖尿病、高血圧症などの危険因子を持っており、そのまま放置しておく心疾患、脳血管疾患など、生命に関わる病気を招いてしまいます。

メタボリックシンドロームの予備軍や該当者を減らすためにも、特定健診を毎年受診し、生活習慣を見直しましょう！

BMIとは？

「ボディ・マス・インデックス」の略で、身長と体重から求める国際的な体格の判定方法です。統計的に疾患が最も発生しにくく、長生きできる数値は22です。

○ BMI 算出方法

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

○ BMI による判定

BMI	体格判定
18.5 未満	や せ
18.5 ～ 25 未満	標 準
25 ～ 30 未満	肥 満
30 以上	高度肥満



健康増進課 保健師
駒館 佳子

運動の習慣化は、肥満・糖尿病・高血圧・脂質異常症・骨粗しょう症などの生活習慣病の予防に明らかに効果をもたらします。ウォーキングの主な効果としては、持久力の維持・向上、足の筋力や筋持久力の維持・向上、脂肪燃焼、骨粗しょう症や生活習慣病の予防・改善が図られるほか、心のリフレッシュ・ストレス解消にも効果的です。

より効果的なウォーキングをするためには目的をはっきりさせることが重要です。【①転倒予防を意識してウォーキングがしたい↓短時間・低強度②いつまでもウォーキングを続けたい↓長時間・中強度③いずれはジョギングに移行したい↓長時間・高強度】運動量は速度・時間・頻度を目標や体調・気分に合わせて調節しましょう。まずは無理のない範囲で設定し徐々に強度を上げるようにしましょう。

また、有酸素運動のひとつである「ウォーキング」は、個人の体力・年齢に合わせておこなえるので、運動経験が少ない人でも安全に手軽にできます。

健康づくりの第一歩として、ウォーキングを始めてみませんか！

ウォーキングを始めてみましょう！

生活習慣を見直し、病気を予防するには食生活の改善や適度な運動が必要です。でも、健康のためにかスポーツを始めようと思っても継続して行っているのは難しいですね。

行方市では手軽に運動が始められるように「ウォーキング」の普及に努めています。昨年の10月4日には「行方市ウォーキング大会」を実施し、700人以上の参加がありました。当日実施したアンケートからは「次回も参加したい」という回答が9割を超え、また「地区のグループで歩くことを決めた」という嬉しい報告もありました。

市では、大会後、行方市ウォーキング推進プロジェクトチームを設置し、市内のウォーキングマップの作成、大会の実施準備等に取り組んできました。今年度の大会詳細は下記のとおりです。たくさんの方に参加していただき、健康づくりのきっかけになればと考えています。

ウォーキングはその気になれば散歩や買い物、通勤通学の時間など、いつでも、どこでも、老若男女を問わず手軽にできる有酸素運動です。『みんなが健康で長生き』のまちを目指してまずは歩いてみませんか！

10/3
(土)

ふれあい

ウォーキング大会



時間 午前9時〜

場所 北浦ふれあいの郷 第1グラウンド

内容 北浦湖畔のウォーキング

※4キロ・6キロのコースが選べます。

体重・体脂肪測定、健康相談ができます。

お楽しみ抽選があります！

参加費 100円（中学生以下無料）

※傷害保険料込

対象者 市内在住の小学生以上の方

申込 9月24日（木）までに直接または電話にてお申込ください。

申込先 国保年金課（玉造庁舎）

☎ 0299-5510111



昨年開催のウォーキング大会

Interview

○ウォーキング実践者の方に聞きました！



16 ミッチー
ウォーキング会
代表 大崎功さん

○この時間にやらなければということは決めずに体調の良いときにおよそ2kmを20分くらいで歩くようにしています。毎月第4水曜には会の仲間と集まり、霞ヶ浦周辺などの4〜5kmのコースを、それぞれ近況を報告しあったりしながら楽しく歩いています。私たちの姿を見て会員以外の方も歩いてみようかな、と思っていただけるとうれしいですね。



スマイル・ウォーク 20
代表 若泉孝子さん

○市のウォーキング教室に参加したことがきっかけで毎日歩数、血圧、体重をチェックする習慣ができました。自分の健康は自分で守っていかなければと思っています。会での活動は会員の方とのコミュニケーションなど、とても楽しいですね。笑顔でウォーキングを楽しみ健康の維持に努めていければと思っています。

平成21年度 住民基本健診のお知らせ

〔北浦地区〕

期 日	時 間	地 区	会 場
10月27日(火)	9:30~11:00	吉川・繁昌	北浦保健センター
	13:00~14:30	中根・山田	
10月28日(水)	9:30~11:00	行戸・南高岡	
	13:00~14:30	小幡・北高岡	
10月29日(木)	9:30~11:00	両宿・内宿・成田	
	13:00~14:30	三和・長野江・次木	
10月30日(金)	9:30~11:00	小 貫	
	13:00~14:30	全 地 区	

〔玉造地区〕

期 日	時 間	地 区	会 場
11月16日(月)	9:30~11:00	玉 川 地 区	玉川地区学習センター
	13:00~14:30		
11月17日(火)	9:30~11:00	手 賀 地 区	手賀地区学習センター
	13:00~14:30		
11月18日(水)	9:30~11:00	浜 ・ 立花地区	羽生地区学習センター
	13:00~14:30		
11月19日(木)	9:30~11:00	緑ヶ丘 ・ 現原地区	榎本地区農民研修センター
	13:00~14:30		
11月20日(金)	9:30~11:00	谷島・横町・内宿・加茂・上宿・下宿・里	玉造保健センター
	13:00~14:30		
11月24日(火)	9:30~11:00	高須 ・ 川向	
	13:00~14:30	柄貝 ・ 泉 ・ 諸井	
11月25日(木)	9:30~11:00	全 地 区	
	13:00~14:30		

〔麻生地区〕

期 日	時 間	地 区	会 場
12月 3日(木)	9:30~11:00	矢幡 ・ 宇崎	太 田 分 館
	13:00~14:30	石神 ・ 根小屋 ・ 岡	
12月 4日(金)	9:30~11:00	蔵川・小牧・板峰・新宮・天掛・籠田	大 和 分 館
	13:00~14:30	青沼・四鹿・杉平・白浜	
12月 7日(月)	9:30~11:00	島並 ・ 南 ・ 橋門	小 高 分 館
	13:00~14:30	小高・井貝・繕沢・谷	
12月 8日(火)	9:30~11:00	於下・今宿・藤井久保・船子	西浦学習センター
	13:00~14:30	行方 ・ 五町田	
12月 9日(水)	9:30~11:00	粗毛・玄通・蒲縄・古宿	麻生保健センター
	13:00~14:30	新田・宿・下淵・田町・新原	
12月10日(木)	9:30~11:00	富田 ・ 全地区	
	13:00~14:30	全 地 区	

〔検診項目及び料金〕

検 診 項 目	料 金
結核検診(19歳以上)	無 料
肺がん検診(胸部レントゲン)40歳以上	無 料
// (喀痰検査)40歳以上	1,000円
生活習慣病予防健診(19歳~39歳)	500円
特定健診(40歳~69歳の国保加入者)	500円
// (70歳~74歳の国保加入者)	無 料
高齢者健診(75歳以上)	無 料
肝炎ウイルス検査(40歳及びもれ者)	1,000円
前立腺がん検診(50歳~74歳の男性)	700円

次に該当する方は、今回の健診を受ける必要はありません。

- ①病気、妊娠等の理由により検診を受けられない方
- ②学校、職場、他機関等で受診されている方
- ③行方市で実施した総合健診を受けた方

※昨年度より法改正があり、年齢・医療保険により健診の名称が変更になりました。

※特定健診は、国保加入者の方のみ受診できます。国保以外の方は各々の医療保険者からの通知等により確認をお願いします。

※健診年齢は平成22年3月31日現在の年齢です。

※住民健診受付票をご持参ください。(世帯ごとに郵送しますので、ご持参ください)

※都合の悪い方は、いずれの日でも受けられます。

※健診時間は、厳守してください。

※通知が来ない方、病院等で健診を受けている方、その他ご不明の点がございましたら、健康増進課へご連絡ください。

【問合せ先】

健康増進課 ☎0291-34-6200