

Health

健康に役立つ情報

メタボリックシンドローム

(内臓脂肪症候群)に要注意!

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて高血糖、高血圧、脂質異常のいずれか2つ以上をあわせもった状態のことを指します。40~74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドロームの疑いがあると言われていています。メタボリックシンドロームのベースとなっているのは内臓脂肪です。内臓脂肪が増えると、血管にダメージを与えるホルモンが増加し、体の至るところで障害が起きてきます。

内臓脂肪は皮下脂肪と比べ、たまりやすいという特徴があります。しかし、食べ過ぎや運動不足、過度の飲酒などの不健康な生活習慣を改善することで、減らすことができます。今日から内臓脂肪をためない生活習慣を心掛けましょう。

あなたの身体年齢は？

自分の体を正しく知ることは健康への第一歩です。市役所1階ロビーに10月1日から体組成計を設置しました。測定結果を国保健康課にお持ちいただくと、生活習慣改善のための保健指導や相談を受けることも可能です。ぜひご利用ください。



照会 国保健康課 ☎0537⑧1171

Child

子育て応援

親子の絆 ~ ねんねしているころ ~

赤ちゃんは、お父さん、お母さんが大好き。

もっともっとお父さんやお母さんを好きになってもらうために、赤ちゃんが楽しいと感じることをしてあげましょう。

赤ちゃんとおふれあう遊びを通して、こんなに喜んだと新しい発見ができ、お父さんやお母さんはますます赤ちゃんがかわいく思えてきます。喜ぶ赤ちゃんの姿はお父さんやお母さんを幸せな気分になさせてくれます。

幸せな気持ちや赤ちゃんがかわいと思う気持ちが育児力につながっていくのです。

見る…じっと見たり、目で追ったり、赤ちゃんの目線に合わせておもちゃを見せてあげましょう。抱っこして散歩に出て「きれいなお花ね」と話しかけましょう。

聞く…赤ちゃんはよく聞いています。優しい声で話しかけてあげましょう。うーうーとお話するようになったら、よく聞いてあげてお返事してあげましょう。

触る…ほっぺをチョンチョン、おててニギニギ、おなかをコチョコチョ、おなかをブー、赤ちゃんは触ってもらうことが大好きです。



照会 国保健康課 ☎0537⑧1171