

## くらし安全ささえーるノート 作成しました

元気“まち”村上市



市民参加のまちづくり  
(パートナー) のロゴマーク

岩船まちづくり協議会ちいき元気事業部では、「健康福祉事業」の一環として、「くらし安全ささえーるノート」を作成しました。これは、日常生活で困ったときの相談先について案内するもので、コロナ禍で実施できなかった事業に代わり、広報事業部と協力し、作成したものです。ぜひ、目につくところに備えていただき、お困りごとの際はページを開いてみてください。

## ユリ切り花 頂きました

村上市から、コロナ禍で消費が低迷する農家への支援ということで、村上市産ユリ切り花のPRも兼ねて、公共施設や関係団体等にユリ花が配布されることになりました。岩船まちづくり協議会宛にも、ユリ花をいただきましたので、事務局の設置してある岩船コミュニティセンターと一緒に飾ることにしました。窓口にご用事などでお越しになる際は、ぜひご覧ください。  
※右が切り花です。まだつぼみで、これから開花していくと思います。



## すこやか



## 保健師メモ

みなさん、こんにちは！

寒い日が続いていますね。空気も乾燥していますので、引き続き、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等にご注意ください。

さて、今回は「メタボリックシンドローム（以下、メタボ）」について、皆さんにお伝えしたいと思います。

### ■メタボとは？

内臓脂肪型肥満<sup>\*1</sup>に、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などになりやすい病態（表1）をいいます。「内臓脂肪症候群」とも呼ばれます。

健診結果をお持ちの方は、表1でチェックしてみましょう。

※1…おなかの中の腸のまわりに脂肪が過剰に蓄積している状態。

### 表 1.メタボ診断基準



参考：厚生労働省HP

### ■岩船地区の現状は？

岩船地区では、特に男性のメタボ該当者・予備群の割合が女性に比べて高い状況にあります。令和元年度の健診では、**男性受診者<sup>※2</sup>の43.4%がメタボ該当者**という結果でした。また、男性のメタボ該当者は年々増加している状況です。

※2…国民健康保険加入者（40-74歳）

### ■健診を受けましょう！

市の健診はメタボに着目し、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として実施しています。今年度健診を受診された方で、「結果の見方が知りたい」「自分の結果が気になる」という方は、ぜひ保健師までご相談ください。

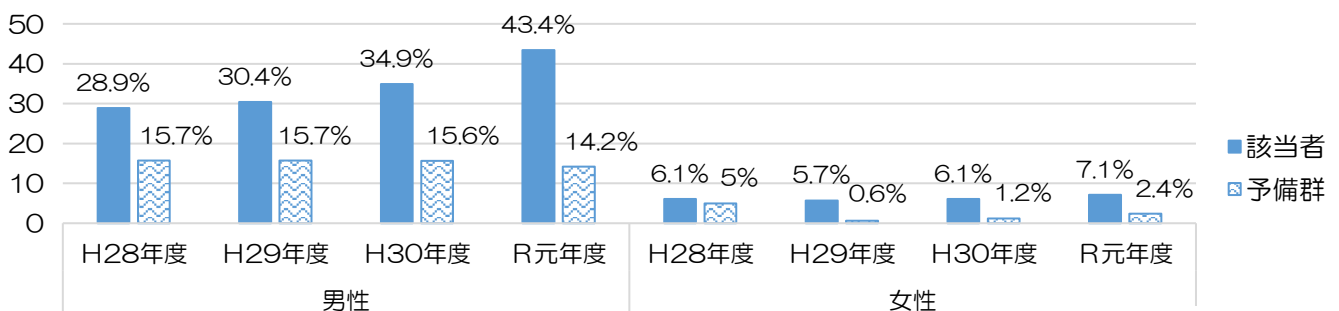
また、メタボは自覚症状がほとんどなく、気づかないまま進行してしまうため、まずは自身の身体の状態を知ることが重要となります。「症状がないから大丈夫」と感じている方も、年に1回は健診を受けて身体のサインを見逃さないようにしましょう。

**個別健診は令和3年1月末まで受診できます。**まだ受診されていない方で受診を希望される方がいましたら、下記連絡先までご連絡ください。

#### 【お問い合わせ】

村上市役所保健医療課 岩船地区担当 保健師 鈴木友希 電話：53-2111（内線2441）

【表】岩船地区におけるメタボ該当者・予備群割合〈国民健康保険加入者（40-74歳）〉



資料：KDB（厚生労働省様式 5-3）

#### 【お問い合わせ】

岩船まちづくり通信 事務局 津島 住所：村上市八日市9-8 TEL：56-7071 FAX：56-6055

メール：[kohei.tsushima@city.murakami.lg.jp](mailto:kohei.tsushima@city.murakami.lg.jp) HP：<http://www.iwafune-machikyo.net>