

# 気になる肥満

〜肥満は生活習慣病の温床です〜

## 肥満者が増加

現在では、食生活が非常に豊になつたことと併せて、あらゆる面で機械化・省力化が進み、肉体的労働や運動など身体活動が減少したため、肥満者が増加しています。

## 肥満は生活習慣病のもと

「肥満は万病のもと」と言われ心臓に負担をかける動脈硬化を促し糖尿病・心臓病・脳卒中などさまざまな生活習慣病を招く大きな要因となります。

## 「りんご型」肥満に要注意

肥満は単に体重が重いことではなく、体に過剰に脂肪がたまつた状態です。ですから、筋肉質ではありませんし、逆に体重が普通でも体脂肪の割合が多ければ肥満(隠れ肥満)です。

肥満は、「りんご型」と「洋なし型」にわけることが出来ます。内臓に脂肪がたまる「りんご型」が生



活習慣病になりやすく、特に注意が必要です。隠れ肥満を知るためには、体重だけでなく、体脂肪も測ってみましょう。

## 肥満解消の8ポイント

- 一日3食、ゆつくりよくかんで

## 食べる

● 肉中心から魚・野菜中心の食生活に

● 腹八分目を心がける

● 脂肪の多いものや甘いものを控える

● 間食や夜食を控える

● アルコールやジュース類を控える

● こまめにからだを動かして適度な運動を

● 定期的に体重や体脂肪を測る



### あなたの肥満度は

身長と体重をもとにしたBMIによる肥満度の計算法であなたの肥満度をチェックしてみましょう。数値が22のときが最も病気になるににくいといわれています。

● あなたのBMIは  
BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

● あなたの標準体重は  
標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

### BMI判定表

肥満	26.4以上
太りすぎ	24.2以上26.4未満
正常域	19.8以上24.2未満
やせ	19.8未満

※日本肥満学会では、25.0以上を肥満と判定しています

※保健センターが実施している健康相談(毎週木曜日9:15時)に併せて各種測定を行っています。ぜひ、ご利用ください。

- 第1木曜日: 栄養相談  
尿中塩分濃度測定
- 第2木曜日: 食品中塩分濃度測定
- 第3木曜日: 体脂肪測定

# 図書館だより

● 10/21・22日の

利用について

10/21(土)・22(日)はふるさと祭りが総合公園で開催され、図書館施設の一部も祭りの会場として使用されるため、貸出・返却・閲覧等の業務は中止することにしました。なお、1階のトイレと喫煙コーナーは利用出来ます。

● 映画上映会(視聴覚室)

150インチの大型スクリーンによる映画の上映会をおこないます。入場は無料です。

● 10/14(土) 13:30

「D.E.Sランパアラレちゃん」(アニメ)

● 10/28(土) 13:30

「ミッキーに夢中」(アニメ)

● としよかんおはなしの森(和室)

● おはなしの会(和室)

● 絵本を楽しむ会(和室)

● 紙芝居を楽しむ会(和室)

● とき 10/1(日)・15(日) 14:00

10月の休館日	2日(火)	3日(火)	9日(月)	10日(月)	16日(月)	23日(月)	30日(火)	31日(火)
---------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------

● 希望の本が無いときは  
予約リクエストが出来ます！  
お探しの希望の本が無いときは、予約が出来ます。貸出中の時は返却を待って、当館に所蔵していない時は、購入または他の図書館から借りるなど、図書資料の予約には可能な限り確実に応えるようにしています。

## ◆新着図書紹介(一部)

- ▽美女人門パート2(林真理子)
- ▽希望の国のエクソダス(村上龍)
- ▽風烈(北方謙三)
- ▽十津川警部裏切り(西村京太郎)
- ▽あの世とこの世(永六輔)
- ▽葵徳川三代下巻(ジエムス三木)
- ▽つばさ上・下巻(ダニエル・ステイール)
- ▽機械じかけの猫上・下巻(トリイ・ヘイデン)
- ▽なるほどBSデジタル放送Q&A(日本放送協会受信技術)
- か☆新刊図書は毎週入荷しています。

## ◆問い合わせ

市立図書館 ☎ 26・5123

## 表紙の説明

9月10日、恒例の赤崎神社例祭(10日まつり)が行われ、「三番叟」「楽踊」「湯本南条踊」などが奉納されました。写真は、上ノ原区による楽踊「虎の子渡し」の様子です。

## 夏の夜空に可憐に咲き誇る

8月17日、藤中区村田正一さん宅に咲いた、12輪の月下美人。「月の出と共に咲き始め、月の入りと共にしぼんでしまう薄命の美女その名は「月下美人(ナイトブレイミングカクタース)」と村田さん。



## 市の人口

(9月1日現在)

面積	152.40 km <sup>2</sup>
人口	24,712人 (+8)
男	11,461人 (-2)
女	13,251人 (+10)
世帯数	9,157世帯 (+5)
	( )内は前月比

(この広報誌は、再生紙を使用しています。)

編集・発行

長門市役所総務部秘書課広報広聴係

☎ 0837-21117