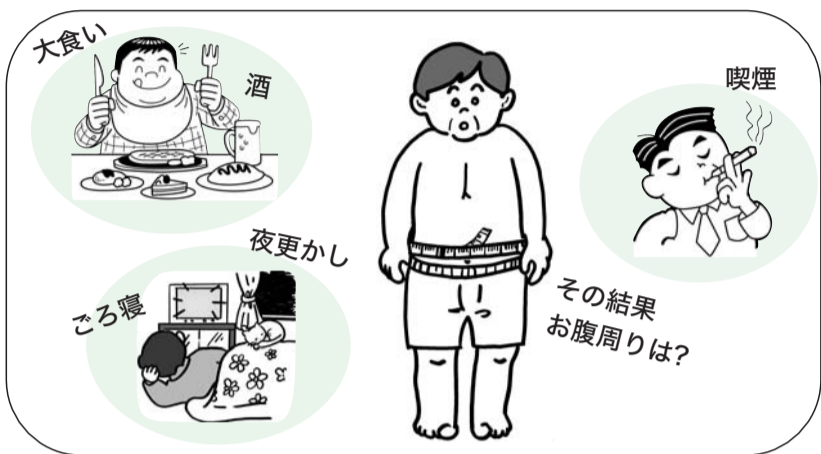


あなたは、暴飲暴食や夜更かし、ごろ寝などが思い当たりませんか？このような生活習慣を続けていると内臓脂肪が過剰に蓄積します。その結果、体に不都合なホルモンの分泌が増加し、良いホルモンの分泌の低下を招き、さまざまな生活習慣病の原因となります。

内臓脂肪の過剰な蓄積に加えて、下表の3項目の危険因子のうち、2つ以上当てはまる人を「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」、1つ当てはまる人をその予備軍といいます。危険因子が重なるほど脳卒中や心疾患を発症する危険が増えます。

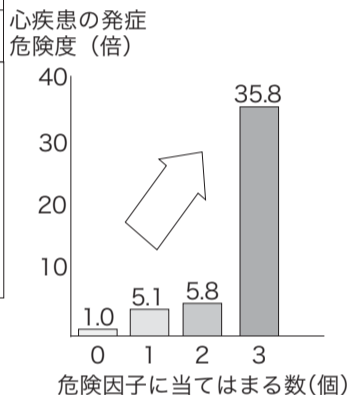
2月1日～7日は生活習慣病予防週間です。この機会に生活習慣病の原因となるメタボリックシンドロームの予防・解消に取り組みましょう。



★内臓脂肪が過剰に蓄積されている状態…腹囲(お腹周り)が男性は85cm以上、女性は90cm以上

左表の危険因子の項目に当てはまる数による、心疾患の発症危険度(0個を基準)

+	
危険因子	■中性脂肪が150mg/dl以上、HDLコレステロールが40mg/dl未満の両方またはいずれかが当てはまる
	■収縮期血圧が130mmHg以上、拡張期血圧が85mmHg以上の両方またはいずれかが当てはまる
	■空腹時血糖値が110mg/dl以上



※腹囲の測定…力を抜いてまっすぐに立ち、両腕は自然に下げた状態で、へその高さに水平に巻き尺をあてて測ってください。

【問合せ】

- ▶牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260)6231
- ▶四谷保健センター(四谷4-17) ☎(3351)5161
- ▶西新宿保健センター(西新宿7-5-8) ☎(3369)7151
- ▶落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161
- ▶区民健康センター(新宿7-26-4) ☎(3208)2222
- ▶健康いきがい課健康推進係(本庁舎2階) ☎(5273)3047

もしかしたらあなたは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)？ ウエストサイズをダウンして健康アップを目指そう！

メタボリックシンドロームを予防・解消するために、ウエストサイズのダウンに取り組もう！

「ダイエットは大変。体重を5kgも減らすなんて無理」「ウエストのサイズを5cmも減らすのは絶望的」と多くの皆さんが言います。

しかし、内臓脂肪は皮下脂肪より先にエネルギーとして消費されるため、体重が2～3kg減るだけで、高血圧・高脂血症・高血糖がかなり改善されます。内臓脂肪型肥満は、減量努力の効果が現れる肥満といえます。

(1)バランスのとれた食事を

- ◎1日3回、主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせ、規則正しく食べましょう。
- ◎腹8分目を心掛け、甘いものやお酒を控えましょう。
- ※新宿区ではインターネットによる食事相談を実施しています。新宿区ホームページのトップページの「健康づくりインターネット健康相談」からご利用ください。



(2)小まめに体を動かそう

- ◎日常生活では小まめに体を動かしましょう。
- ◎1日8,000～10,000歩程度を目標に、ウォーキングに出掛けましょう。歩数計を使えば歩数が簡単に分かります。
- ※新宿区ウォーキング協会では、皆さんが気軽に参加できる月例会を実施しています。問い合わせはファックスで同協会 ☎(3208)3531へ。



(3)定期健診を受けましょう

- ◎会社の健康診断や区民健康診断を定期的に受診し、記録を残しましょう。
- ◎健診記録とともに、体重や腹囲なども記録して自分で管理をしましょう。努力の成果を確認でき、励みになります。
- ※20歳以上の区民の方に健康手帳を配布しています。お問い合わせは健康いきがい課健康推進係または保健センターへ。



★禁煙に挑戦

喫煙は左表の危険因子の項目には入っていませんが、HDLコレステロールの低下、血圧の上昇を招き、動脈硬化を進めます。メタボリックシンドロームを予防・解消するために禁煙は大切です。がんの原因の3割はたばこです。受動喫煙によりたばこを吸わない人にも健康被害を及ぼします。自分のため、家族のためにも禁煙に挑戦しましょう。



区民のひろば

費用・申し込み・問い合わせ

掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。各主催者に内容をよく確認の上、ご自分の責任で参加してください。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064へ。

★催し・講座★

◆第24回文化講演会 2月10日(土)午後2時～4時、損害保険ジャパン本社ビル(西新宿1)で。講演「言葉の力を贈りたい」(ねじめ正一/作家・詩人)。無料。当日直接、会場へ。定員350名。新宿区医師会・鈴木 ☎(3208)2301

★サークル紹介・会員募集★

◆混声合唱 毎月2回月曜日午後7時～9時と月2回土曜日または日曜日午後5時30分～8時30分、若松地域センターほかで。5月26日(土)にオーケストラと共演する演奏会あり。初心者歓迎。入会金1,000円・月4,000円。コレージュ・カラーレ・中島 ☎(3986)5260

◆水泳 毎週火曜日午後7時30分～9時30分、新宿コズミックスポーツセンターで。初心者も歓迎。入会金2,000円・月3,000円。新宿S・C ぱびるす・横田 ☎090(9000)9022

◆絵画 毎月第1～第3水曜日午前10時～12時または第1～第3木曜日午後2時～4時、西落合3丁目。月5,000円。落合絵画教室・高島 ☎(3951)3119

しんじゅく情報局

◎都市計画案の縦覧

東京都では、北新宿地区第2種市街地再開発事業の都市計画変更の手続きを進めています。それに伴い、都市計画案を縦覧します。

【縦覧期間】1月26日(金)～2月9日(金)

【縦覧場所】東京都都市計画課(都庁第2本庁舎21階)・区地域整備課(本庁舎8階)

●意見書の提出

この都市計画案について意見のある新宿区の住民および利害関係人は、2月9日(金)まで意見書を提出できます。

【提出先・問合せ】東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課(〒163-8001西新宿2-8-1、都庁第2本庁舎21階) ☎(5321)1111へ。

◎冬の朗読会

●大久保地域協働助成事業

【日時】2月4日(日)午後2時から(1時30分開場)

【内容】「春爛漫」(高柳英子)・「胡桃の部屋」(向田邦子)・「栗の恋」(朱川湊人)

【費用】無料
【会場・申込み】当日直接、大久保地域センター(大久保2-12-7)へ。先着50名。

【問合せ】戸山朗読会・金沢 ☎080(5077)7155へ。

◎講演会「忘れかけた心をあなたに」

【日時】2月4日(日)午後1時30分～4時(1時開場)

【内容】生きていく上で本当に大切なものとは。プラス思考で生きるための知恵とひけつ

【費用】1,000円(中学生は500円)
【会場・申込み】当日直接、新宿アイランドタワー20階トニチホール(西新宿6-5-1)へ。先着150名。

※託児有り(無料。事前に要予約)
【問合せ】NPO法人Compass・Tokyo・Japan・鈴木 ☎(3415)3062へ。

◎伝統芸能祭り
グランドチャンピオン大会

【日時】2月11日(祝)午後1時～5時

【会場】四谷区民ホール(内藤町87)
【内容】四谷周辺地域の寄席に出演している若手芸人のうち、予選を勝ち抜いた6組によるグランドチャンピオン大会。江戸の「かつぱれ」の客演や、新宿区の歴史に関するパネル展示も行います。

【費用】前売り2,000円・当日2,500円(60歳以上は500円・中学生以下は無料)

【問合せ】NPO法人四谷伝統芸能振興会・安部 ☎(3355)2039(篝火内)へ。

◎特別区(東京23区)合同説明会(1類)

【日時】2月12日(月)午前10時30分～午後3時50分

【対象】1類採用試験の受験を希望する方。受験資格は特別区人事委員会または同委員会ホームページ(☎http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm)で確認してください。

【内容】各区・組合の概要説明、人事委員

会採用試験概要説明(各5回同時実施)、技術・専門職種個別相談

【会場・申込み】当日直接、國學院大学(渋谷区東4-10-28)へ。

【問合せ】特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎(5210)9787へ。同委員会ホームページもご覧ください。

※Ⅲ類採用試験受験希望者の説明会は7月下旬に実施予定です。

◎米づくり体験

●友好提携都市・長野県伊那市高遠町
【場所】同町勝間地区「勝間ふれあい農園」、山室地区「山室ふれあい農園」

【内容】田植えと稲刈り。収穫した米は、後日配送します(送料は各自負担)。

【貸出面積・費用】1区画100㎡、年額22,000円

【申込み】2月28日(木)までに(株)高遠町振興公社農業振興センター ☎0265(94)2239へ。内容等詳しくは、お問い合わせください。

◎国際交流チャリティーコンサート

【日時】2月28日(木)午後6時30分から(6時開場)

【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)

【出演】第1部…塩田美奈子、チョン・ウォルソン、リ・コウレイ、テイ・マンシ(以上ソプラノ)、ワレンチナ・パンチェンコ(メゾソプラノ)、第2部…アノインティッド・マス・クワイヤー(ゴスペル)

【費用】3,000円(全席自由)

【問合せ】新宿白門倶楽部コンサート事務局 ☎(3336)5125へ。