



# 健やかランド紫波

健康と福祉の情報コーナー

【担当】 長寿健康課 健康推進室 ☎672-2111 内線1341

## 元気はつらつ紫波計画 7つの領域の取り組み 第5弾「生活習慣病の予防」 ～メタボリックシンドロームの理解と予防～



町は、町民一人一人が健康な状態で長生きし、元気はつらつな人生を送るために、「元気はつらつ紫波計画」を策定しました。この計画では、食生活や運動、たばこ、生活習慣病など、7つの領域に分けて健康づくりを推進しています。

今回紹介する「生活習慣病」の分野では、生活習慣病になる人が減少することを領域目標としています。

### 生活習慣病とは？

生活習慣病とは、その名の通り、生活習慣が原因で発症する疾患のことです。偏った食事や運動不足、喫煙、飲酒、過度のストレスなど好ましくない生活習慣や環境が積み重なることで発症のリスクが高くなります。

### 「メタボリックシンドローム」の予防が重要

皆さんは「メタボリックシンドローム」という言葉を聞いたことがありますか。

内臓脂肪の蓄積に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常など軽度の異常の重複が見られる状態を「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」と呼びます。メタボリックシンドロームの状態になると、動脈硬化が進みやすく、さまざまな生活習慣病の発症リスクが高まるといわれています。生活習慣病を予防するためには、メタボリックシンドロームの予防が重要です。ご自身の健診結果を今一度、確認してみてください。

### 生活習慣病を予防するために

- 生活習慣病を予防するために、次のことを心掛けてみましょう。
- 日頃から適正体重を維持する。
- 栄養のバランスに気を付ける。
- 禁煙や適正飲酒を心掛ける。
- 年に1回は健診を受け、検査値を

### メタボリックシンドロームの診断基準

#### 腹 囲

男性 **85** cm以上      女性 **90** cm以上



次の項目のうち 2 つ以上当てはまる場合

#### 高血糖

空腹時血糖値が  
**110** mg/d  
以上

#### 高血圧

収縮期血圧が  
**130** mmHg以上  
または/かつ  
拡張期血圧が  
**85** mmHg以上

#### 脂質異常

中性脂肪値が  
**150** mg/dl以上  
または/かつ  
HDLコレステロール値が  
**40** mg/dl未満

〈厚生労働省ホームページ参照〉

振り返る。

町は毎年、生活習慣病を予防することを目的とした運動・栄養の教室を行っています。広報や通知などでお知らせしますので、積極的にご参加ください。

次回は、「紫波ネット」11月総合版（11月8日発行予定）で「たばこ」の領域について紹介します。



# からだよろこぶ ヘルシーレシピ

## トマトたっぷり冷やし麺

町食生活改善推進員協議会古館地区  
小澤由香里さん  
のレシピです



写真は町食生活改善推進員協議会古館地区の皆さん



### 材料(4人分)

乾麺	2束	《たれの材料》
玉ネギ		だし醤油
中1個(新玉ネギの場合は大きめのもの1個)		酢
トマト	中4個	*バジルオイル
キュウリ	2本	塩・こしょう
鶏ささみ	4本	(酢は種類によって酸味が違うので、お好みで調整してください。)

\*バジルオイル…事前に作っておく。

取り出しやすい広口のビンやタッパーに、バジルをざく切りにしてたっぷり入れ、さらにオリーブオイルもたっぷり注ぎ入れて、常温で1週間おく。その後は冷蔵庫で保存する。

- ①トマトは半分にして薄切りにする。
- ②玉ネギは半分に切って薄切り、キュウリはせん切りにする。
- ③鶏ささみは茹でてから細く裂く。
- ④たれの材料を混ぜて、①のトマトを入れておく。
- ⑤②③④の準備ができたなら、乾麺をゆで、水で洗ってざるにあげる。
- ⑥器に麺を盛り、材料をトッピングしたら、④のたれをかけて出来上がり。

使用する乾麺は、そうめんやパスタ、どんな種類の麺でもよいです。

# 福祉と健康 すこやか情報室

【担当】町民福祉課 福祉推進室 ☎672-2111 内線1221

## 心身障害者扶養共済制度のお知らせ

### 心身障害者扶養共済制度とは

障がいのある人を扶養している保護者が、自らの生存中に毎月一定額の掛金を納めることにより、保護者に死亡・重度障害など万一のことがあったとき、障がいのある人に終身一定の年金を支給する任意加入の制度です。

### 加入できる保護者の要件

県内に居住する障がいのある人を現に扶養している保護者(父母、配偶者、兄弟姉妹、祖父母、その他親戚など)で、次の全ての要件を満たす人

- (1) 県内に住所があること
- (2) 年齢(注1)が65歳未満であること(注1:加入時の年度の4月1日時点の年齢です)
- (3) 特別の疾病または障がいがなく、生命保険契約の対象となる健康状態であること
- (4) 障がいのある人1人に対して、加入できる保護者は1人であること

### 障がいのある人の範囲

次のいずれかに該当する障がいのある人で、将来独立・自立することが困難であると認められる人(年齢は問いません)

- (1) 知的障がい
  - (2) 身体障がい:身体障害者手帳を所持し、その障がい級が1級から3級までに該当する人
  - (3) 精神または身体に永続的な障がいがある人で、前各号に掲げるものと同程度の障がいと認められること
- 例) 統合失調症、脳性麻痺、進行性筋萎縮症、自閉症、血友病など

### 掛金月額(1口当たり)

加入者の年齢(注1)に応じ、次のとおりです。

35歳未満の人	9300円
35歳以上40歳未満の人	1万1400円
40歳以上45歳未満の人	1万4300円
45歳以上50歳未満の人	1万7300円
50歳以上55歳未満の人	1万8800円
55歳以上60歳未満の人	2万 700円
60歳以上65歳未満の人	2万3300円

※障がいのある人1人につき、2口まで加入することができます。  
※掛金の減免・免除制度があります。詳細は問い合わせください。

### 年金給付金の支給

年金は、障がいのある人の生涯にわたって支給されます。

1口加入の場合 月額 2万円(年額 24万円)

2口加入の場合 月額 4万円(年額 48万円)

※このほか、弔慰金や脱退一時金の支給については、問い合わせください。

### 相談・加入などの手続き

加入などの手続き・相談については、下記へご連絡ください。

盛岡広域振興局 保健福祉環境部 福祉課 ☎629-6576

紫波町役場 町民福祉課 福祉推進室 ☎672-2111 内線1221