

目で見る都留市の健康Ⅶ

成人編 その3

先月号に引き続き、成人病総合
検診の結果から健康について考え
てみましょう。

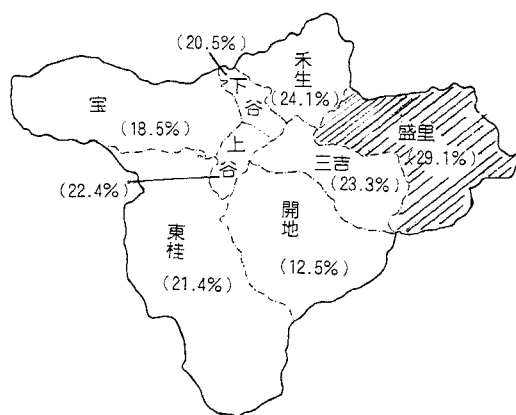
今回は特に、異常率が一位だっ
た『肥満』について見てみます。

太っているのは、どの 地区!?

肥満の人の割合を地区別にみる
と、盛里地区が一番高く、次いで
禾生、三吉と続いています。

図1 地区別にみた『肥満の人』の割合

～平成5年度 成人病検診結果より～



肥満の人は、脂肪肝が多 い!

肥満の人達の他の検査項目の異
常をみてみると、血圧が高い、中
性脂肪が多い、血糖が高いなどの
異常が多くみられますが、なかで
も特徴的なのが超音波検診による
「脂肪肝」という所見が多い、と
いうことです。

※脂肪肝とは、脂肪の利用、分
泌などのバランスが崩れ、正
常な肝臓の細胞が脂肪に、置
き変わった状態を言います。

ダイエットセミナー で減量作戦開始!!

今年度は、成人病
総合検診で太りすぎ、
太りすぎで高血圧、
高脂血症のある方を
対象に、十一月二日
に、第一回目を開催
しました。

体脂肪計により体
の中の脂肪分がどの
位あるか測定したり、
血液検査、ウエスト、
ヒップ比など、あら
ゆる角度から自分の
体を確認しました。

さて、これから減



両親とも肥満の場合、80%の
子どもに肥満傾向がみられる

量するために何をすればよいのか
を考える一つとして、まず、昼食
をバイキング形式で実際に食べて
みました。出席者のうち半数は一
食ですでに一日摂取カロリーの半
分以上を摂っていました。

太りすぎの原因はやはり食べず
ぎと、運動不足にあるようです。

もしも、あなたが太りすぎ、太
りすぎだと思ったら、一日の食量、
運動量を一度見直してみる必要が
あると思います。それで、自分の
生活習慣を改善していければ、き
つと効果は出てくるはずですよ。あな
たもはじめてみませんか!!

未成年者と酒

これだけは覚えておこう!!

なぜ20歳までお酒を飲んではいけないか?

1. アルコールを分解する力がまだ
未熟な十代!
 2. 酒に強いと男らしい!? 「インポ
テンツになるよ」
 3. 脳の神経細胞を破壊する
 4. 十代からの飲酒は、大酒家にな
りやすい
 5. 人生の幅を狭めてしまう
- 急性アルコール中毒になりやす
く、イッキのみなんぞ自殺行為
! アルコールの血中濃度が急上
昇し、泥酔昏睡の次は死に至り
ます。
- 早期より深酔いを覚えると、大
量でないと酔えない体になって
いき末はアルコール依存症に!
酒の酔いは、他の楽しみ方を学
ぶ意欲をなくします。人生をエ
ンジョイするため、本物の充実
感を求めよう。
- アルコール飲料が簡単に手に入
る現代、若者の間にも自然に、ア
ルコールが入り込んでいきます。
アルコールに対する正しい知識を
普及し、若い体と心を大切にして
いきましょう。

在宅介護機器レンタル料の7割を助成します 政府管掌健康保険『在宅介護支援事業』

助成対象者… 政府管掌健康保健に加入してい
る被保険者および被扶養者のうち、次の条件に
2つとも該当する方です。

- ① 医師による在宅医療を受けている方、および
保健婦、ホームヘルパー等による訪問看護・保
健指導・機能訓練または介護を受けている方。
- ② 在宅で日常生活において、特殊ベッド・車椅
子などの介護機器の使用が必要な方。

助成される額… 1ヵ月当たりのレンタル料は
7割です。なお、1ヵ月の助成限度額は35,000円
で、これを越えた分は利用者の負担となります。

また、助成される額は、社会保険協会が直接
指定レンタル業者に支払うことになります。
※搬入・搬出費用および消費税は、全額利用者の
負担となります。

申込・問合せ先 (財)山梨県社会保険協会

☎0552(37)7609