健康対策課の

健診へ行こう！

特定保健指導が始まりました！

−生活習慣改善のためにー

今年４月から開始された「特定健診」は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に注目し、「生活習慣病の発症を予防する」ことを目的にした健診です。

あなたは大丈夫？メタボ度チェック!!

上半身や腹周りに肉がついていて、特に内臓の腸の周辺に脂肪がついている人は「内臓脂肪型肥満」です。「特定健診」を受け、その診断に応じた「特定保健指導」を受けてください。

腹囲
男性 85cm以上
女性 90cm以上

または

ＢＭＩ25以上
ＢＭＩ（ボディマス指数）＝体重÷身長÷身長
（kg）（m）（m）

＋

該当なし → 健康な人も含めたすべての人に

１つが当てはまる → メタボ予備群

２つ以上当てはまる → メタボ該当者

特定保健指導の内容

メタボ度 20%

【情報提供】生活習慣病についての理解を深め、適切な生活習慣や健康の維持・増進につながる情報提供を行います。

メタボ度 50%

【動機づけ支援】結果説明会（または個人面談）にお呼びし、内臓脂肪を減らすために適した食事・運動方法を保健師・栄養士が一緒に考えます。

メタボ度 100%

【積極的支援】生活習慣を改善するために自主的な取り組みができるよう、保健師・栄養士が電話や面談などを行い、６カ月間の継続した支援を行います。

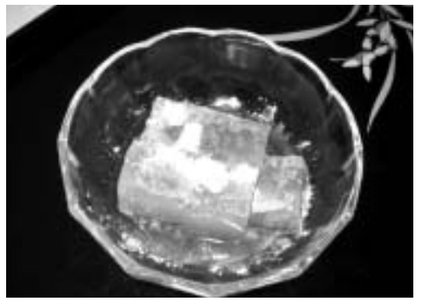
内臓脂肪型肥満の人は、高血圧・脂質異常などになりやすく、それらが重なると「動脈硬化」を進行させ、心疾患や脳卒中といった命にかかわる重大な病気を引き起こしかねません。

健診を受けただけでは何の意味もありません！結果をもとに、自分の体調を把握し、保健師・栄養士と一緒に生活習慣を見直し、しっかり予防しましょう！

受けただけで安心してはダメ！

注意 メタボリックシンドロームの判定基準は、一般診療での高血圧や糖尿病の診断基準より厳しくなっています。これは、軽い異常でも複数重なると動脈硬化が進行しやすいため、軽い段階から改善に取り組む必要があるからです。

寒天のわらびもち風



〈１人分の栄養価〉
エネルギー 64kcal　脂質 1.9g
たんぱく質 4.3g　食物繊維 1.9g

材料（４人分）

粉寒天	4ｇ
水	700cc
粉ゼラチン	10g
水	60cc
きなこ	適量
黒みつ	適量

How to cook

1 なべに水700ccと粉寒天を入れる。粉ゼラチンを水60ccでふやかす。
2 なべを火にかけ、沸騰したら弱火にして２分程煮る。火からおろし、ふやかした粉ゼラチンを入れ、混ぜて溶かす。
3 型に流し入れて固める。（「あら熱」が取れたら冷蔵庫にいれる）
4 １から1.5cm角に切る。
5 器に盛って、きなこと黒みつをかける。

寒天（かんてん）…を使うので、普通に「わらびもち」を作るより手軽に作れ、カロリーも半分くらいになり、ヘルシーです。
寒天には食物繊維が多く含まれており、便秘を予防したり、コレステロール値を下げる効果があります。

私たちにできることから⑲

減らそう！消費電力を

環境対策課
☎ 57-8508

７月１日から３日間、野市中学校３年生の武石裕子さんが市役所秘書広報係へ職場体験に来られ、環境対策課と一緒に広報づくりにチャレンジしました。夏休み中のひと月に注目し、電化製品がどれだけ電力を消費するのかを調べました。

野市中学校３年
武石裕子さん

これから増える消費・待機電力!!

夏になると、電化製品の消費電力が多くなり請求額が高くなることがあります。それは、電化製品の使う量が多いからです。電気の消費を減らすためには、どんなことをすればいいのでしょうか？
そこで標準的商品の消費電力と待機電力を調べてみることにしました。

プラグに指したまま消費される電力のことを待機電力といいます
電気機械によって消費された電力のことを消費電力といいます

野市中学校
村岡先生

１カ月の消費電力料と待機電力料です。（４人家族：1 kWhは20円で計算）

エアコン〔1日：5時間使用〕
消費電力料/1612円
待機電力料/77.7円

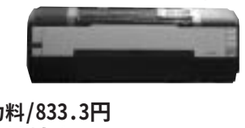
パソコン〔1日：3時間使用〕
消費電力料/111.6円
待機電力料/　6.5円

テレビ〔1日：5時間使用〕
消費電力料/477.4円
待機電力料/　54.2円

プリンター〔1日：30分使用〕
消費電力料/26.4円
待機電力料/　4.4円

扇風機〔1日：3時間使用〕
消費電力料/78.1円
待機電力料/　0円

掃除機〔1日：30分使用〕
消費電力料/124円
待機電力料/　0円

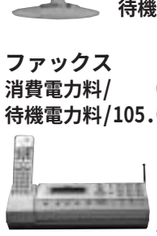


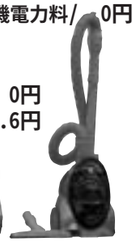
冷蔵庫
消費電力料/833.3円
待機電力料/なし

洗濯機
消費電力料
/1520.8円
待機電力料/4.1円

炊飯器〔1日：1時間使用〕
消費電力料/83.7円
待機電力料/13.5円

ファックス
消費電力料/　0円
待機電力料/105.6円





食器洗浄機
消費電力料/981.1円
待機電力料/　0円

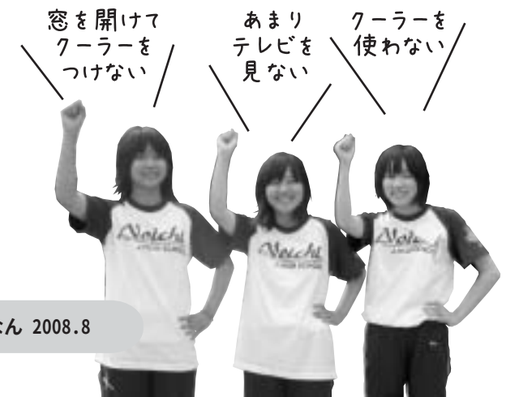
CDコンポ〔1日：2時間使用〕
消費電力料/121.5円
待機電力料/477.4円

DVD〔1日：2時間使用〕
消費電力料/　310円
待機電力料/23.2円

電子レンジ〔1日：30分使用〕
消費電力料/35.7円
待機電力料/　0円

ゲーム〔1日：4時間使用〕
消費電力料/　108円
待機電力料/22.8円

ドライヤー〔1日：30分使用〕
消費電力料/360円
待機電力料/　0円

夏休みの省エネ目標

野市中学3年生に聞きました