

メタボリックシンドローム予備群・該当者

	被保険者数	受診者数	肥満	有所見の重複状況										
				腹囲のみ	メタボ該当者					メタボ予備群				
					3項目	糖+血	圧+脂	糖+脂	血圧	血糖	脂質			
総数	217	107	44	5	30	12	4	11	3	9	8	0	1	
総数	40代	35	14	3	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1
	50代	40	12	4	2	1	0	0	1	0	1	1	0	0
	60代	97	52	24	2	19	8	2	6	3	3	3	0	0
	70-74	45	29	13	0	9	4	1	4	0	4	4	0	0

＜有所見の重複状況＞

メタボ予備群～腹囲と血圧高値、高血糖、脂質異常のうち1項目該当
メタボ該当者～腹囲と血圧高値、高血糖、脂質異常のうち2項目以上該当
腹囲～男性85cm以上、女性90cm以上が該当

平成28年度だけではなく、どの年度においても症状として高血圧を有する人が多く、2つ以上の症状がある人は高血圧を共に有していることが多いことがわかります。健診の結果は、一部の人のものですが、占冠村の傾向は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）⇨通称メタボに至るまでの症状として、**高血圧**から始まる人が多いと推測できます。

という結果になりました。

○メタボ予備群は9人
高血圧（8人）、脂質異常症（1人）、高血糖（0人）の順に多い。
○メタボ該当者は30人
3項目（血圧・血糖・脂質）すべて（12人）、血圧+脂質（11人）、血圧+血糖（4人）、血糖+脂質（3人）の順に多い。

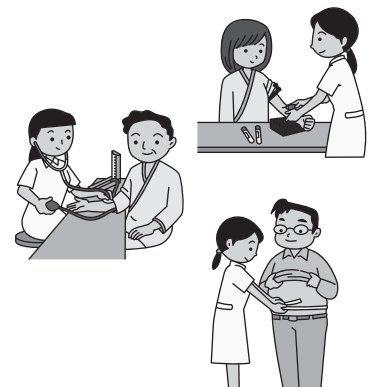
結果をみると、

皆さん、今年の健診の結果はいかがでしたか？
村の健診結果から見える「メタボ」の状況

こんにちは
保健師です



矢田智子です



高血圧というのは、血管に常に負担をかけている状態です。血管の内側を傷つけ続けることで、血管の柔軟性をなくし、固くするといった動脈硬化を起こします。この動脈硬化を放っておくと、血液の流れが悪くなり、脳梗塞や心疾患、慢性腎臓病などの大きな病気につながります。
高血圧は、大きな病気につながるまで自覚症状がありません。しかし、高血糖や脂質異常症に比べ、自宅で血圧測定を行えば、唯一自分でも確認できる症状です。
高血糖や脂質異常症も健康診断で症状を把握することができます。占冠村の傾向は、メタボの入り口として、高血圧から始まる人が多いことが考えられますが、断言はできません。もちろん、高血糖や脂質異常症からメタボの症状が出る人もいます。

自分の体はどんな傾向にあるのか把握するには健診を受けることが一番の近道です。
特定健診はメタボの早期発見と予防・改善に役立てるために特化した健診です。年に一度、占冠村でも特定健診を行っています。健診を受け、左記に該当する方には、保健師が今の状態の改善に向けた保健指導を提供しています。

特定保健指導対象者の選定基準

●腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上	+	●脂質異常	●いずれか1つを持っている ⇒ 動機づけ支援
●又はBMI25以上		●血圧高値	●いずれか2つ以上を持っている ⇒ 積極的支援
		●高血糖	※喫煙者やBMI25以上の人、65歳以上の人は基準が少し異なります。
※BMI(体格指数)=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)			

占冠村では、1年を通して、個別健診を村立診療所で受けることができます。受けられる対象の確認や申し込み希望の方は、担当までご連絡ください。

保健福祉課保健予防担当

電話 56・2122

占冠村農業委員の公募のお知らせ

「農業委員会等に関する法律」が改正（平成27年9月4日付）されたことにより、農業委員の選出方法が公職選挙法に基づく選挙制度から占冠村長が占冠村議会の同意を得て任命する方法に変更されました。

農業委員の任命については、あらかじめ村内全域及び地域の農業者や農業関係団体からの推薦と、農業者にこだわらず広く一般に公募することとなりました。

つきましては、次のとおり農業委員を募集します。

詳細については、広報1月号折込チラシまたは、村ホームページをご覧ください。
(<http://www.vill.shimukappu.lg.jp/>)

- 1 農業委員数 7名
- 2 農業委員の任期 平成29年7月20日～平成32年7月19日
- 3 公募期間 平成29年1月10日～平成29年2月6日
- 4 応募方法 応募書類を農業委員会事務局まで持参するか、郵送、ファックス、電子メールにより提出してください。

■お問い合わせ

占冠村農業委員会 電話 56-2174

占冠村の木を使って② 道の駅に案内看板設置

村では、「地域材利用推進方針」に基づき、公共建築物をはじめとする幅広い分野で地域材の利用を促進することとしており、ベンチとソファが公共施設に設置されています。

それらに続き、今回は村でとれた空洞の「シナの木」を活用して、道の駅の裏入口に看板が設置されました。案内看板は約3mの高さで、その中に入ることができ、なにやら丸い穴が空いています。

そう、それはそこから顔を出して、スナップ写真を撮ることができるんです。観光客が、訪れた場所の旅の思い出に撮るアレです。「村になかったから作りたかった」と話す、地元企業「しもかぶ工房」の吉田さんが看板を制作しました。

観光客のみならず、村民の皆さんも写真を撮って、村のPR発信をお願いします！！



●占冠産の木で作られたもの

道の駅と地域カフェ「ミナ・トママ」に設置されたベンチ。

道の駅では薪ストーブの前にあり、観光客が暖をとっています。



コミプラにある演台



コミプラ図書室にある木読（こどく）

