



地球

2008年夏号

男女が共に生きる情報紙 VOL.77



内閣府：
男女共同参画週間ポスター

本当の健康ってなんだろう？

ある大学教授のつぶやき……学生にいま一番興味があることは？

と聞いたら半分以上が『健康』と答えた。

まだ10代か20代の若者が、である……いまや健康ブームの真っ只中。

でも、健康っていったいなんだろう？

もくじ

- あなたは大丈夫？ ……メタボリック^{シンドローム}症候群
- おすすめの本
- あるテレビ番組から
- 燃やせ！メタボリック ジョギングの楽しみ方
- インフォメーション

あなたは大丈夫? …メタボリック症候群

シンドローム



2008年(平成20年)から健康診査の仕組みが変わりました。

新聞やTVでもメタボリック症候群(内臓脂肪症候群)が話題になっていますように、効果的に生活習慣病を予防し、増加の一途をたどっている医療費を抑えることが目的です。

既に藤沢市から「成人検診のお知らせ」(以下「お知らせ」右写真)という8頁におよぶ案内が、4月に各家庭に配布されました。

“もっと詳しい内容を知りたい”と思い、藤沢市保健所(地域保健課)の方にお話をうかがいました。

今まで、藤沢市の基本健康診査を受けていれば、市から必ず通知が来るのですか?

今年から74歳以下の方については、通知が来ない方もいます。健診実施主体が、各個人の健康保健証に記載されている健康保険組合等からのお知らせで「特定健康診査」を受けることとなりますのでご注意ください。
藤沢市の国民健康保険に加入されている方を対象者とし、お知らせします。

※特定健康診査は「特定健診」と略す場合もあります。

以下は藤沢市が実施する特定健診に関する内容なので、他の健康保険組合等加入者は健診後の結果もすべて加入している機関へご相談ください。

「特定健康診査」って耳慣れない健診ですね。

今年から設定されました。藤沢市の場合、従来の「基本健康診査」にLDL(悪玉)コレステロール、*1腹囲測定が加わった健診のことです。対象は40才から74才までで、費用は年齢等で異なりますので「お知らせ」で確認してください。

*1腹囲測定: ウエスト径は立位、軽呼吸時、臍レベルで測定する。脂肪蓄積が著明で臍が下方に偏位している場合は肋骨下縁と前上腸骨棘の midpoint の高さで測定する。

検査項目は?

1. 必須検査項目

検査項目	検査内容
質問票	既往歴の調査(服薬歴及び喫煙習慣の状況等を調べる等、22項目の質問)
身体計測	身長、体重及び腹囲の計測、*2BMI
理学的検査	自覚症状及び他覚症状の有無の検査
血圧測定	血圧(収縮期/拡張期)の測定
血液検査	・肝機能検査(GOT、GPT、γ-GTP) ・血中脂質検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、総コレステロール) ・血糖検査(空腹時血糖、またはヘモグロビンA1c)
尿検査	尿検査(血中の糖、蛋白の有無)

2. 詳細な健診項目(医師の判断による追加項目)

●貧血検査(ヘマクリット値、血色素量、赤血球数の測定) ●心電図 ●眼底検査

※「詳細な健診項目」は、前年度の健診結果のうち「血糖」、「脂質」、「血圧」、「腹囲等」の4項目において国で定められた判断基準に基づいて実施。

*2BMIとは?
身長からみた体重の割合を示す体格指数
 $BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$
22が標準値

それ以外の年齢の方は受診できないのですか?

39歳以下の方は、これまでどおり健診の対象ではありません。

75歳以上の方は、後期高齢者等健康診査を受診できます。



どこで受診すればいいのですか? 健診期間は?

各健(検)診等指定医療機関で受診できます。210余ヶ所あります。

実施期間は2008年6月2日(月)～10月31日(金)です。

おすすめの本

「健康」というとつい身体のことばかりを考えてしまいますが、「心身ともに」という言葉がある通り、心も健康でありたいものです。

でも、心って見えないですよね? 「心が痛くなる」とか「心が折れる」とか言いますが、実際の症状としては確認のしようがない。お医者さんに行っても痛みや折れている様子を見せることもできないし、伝えるだけしかありません。心の健康って難しいなあ、と感じています。



出版社: 文芸春秋
著者: 大原由執子

心の病については、最近いろいろ情報が気軽に入手できるようになってきました。インターネットでもすぐに検索できますし、書店に行けば難しい専門書から軽い読み物まで実に種類豊富です。そんな中で、鬱病と心身症について、とてもわかりやすい本を見つけました。いわゆる漫画ですが、作者自身が鬱病や心身症のパートナーと一緒に暮らすという私小説ならぬ私漫画と表現するのでしょうか、とにかく心の病について非常に詳しくかつソフトに描いてあります。対象がパートナーなので、愛も感じる内容です。

「ツレがうつになりまして」はタイトル通り、真面目な夫が鬱病になってしまう話です。ごく普通の人が罹患するのだなあ、となんだか他人事とは思えなくなってきます。これが文字だけだと、かなり重いのですが絵自体も可愛らしくほのぼのしているので、これからどうなってしまうのだろうか? と若い夫婦を応援する気持ちで読み進むことができます。



出版社: 幻冬舎
著者: 藤川 翠々

「大原さんちのダンナさん」は心身症の夫の日常が微に入り細に入り描かれており、罹患した側の苦しみや悩みも非常によく理解できます。パニック障害についても漫画という柔らかい手段を使って読み手がふんわりと受け取れるように伝えていきます。

精神疾患、というとなんだか一線を引いてしまいがちですが、これらの本を読んでいるとその線が次第に点線になり、読み終えた頃には線そのものがなくなっているのに気づきます。

(尾澤 記)

太っているとメタボリック症候群ですか?

いいえ、そうではありません。

メタボリック症候群の判定基準は、必須項目として、腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上です。これに加えて、高血圧、脂質異常、高血糖の項目に一つでも所見がある方がメタボリック症候群「予備群」、二つ以上あれば「該当者」と判定されます。

(後記)

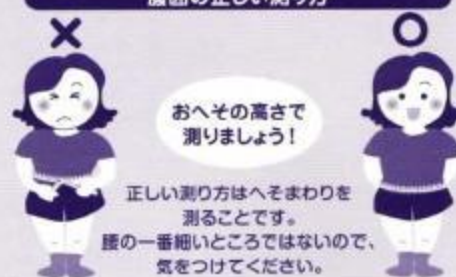
保健所の方が「検査結果が標準値内であっても、健康的な生活習慣を継続してください。病気は予防が第一ですので、油断しないで欲しい」と話されていました。

メタボリック症候群の増加は車の台数の増加と比例するともいわれています。

原因は「運動不足と過食」に集約され、自分の足で歩く機会が減少する一方で、体脂肪の燃焼の低下はますます肥満を誘引します。さあ運動しましょう!! 食べ過ぎにご注意を。

(井戸 記)

腹囲の正しい測り方



正しい測り方はへそまわりを測ることで、腰の一番細いところではないので、気をつけてください。

がん検診などは、全藤沢市民が対象者です。希望すれば受診できます。但し、年齢制限などがあり、有料です。

- 検診項目
- 肺がん検診 ●大腸がん検診
 - 子宮がん検診 ●乳がん検診
 - 胃がん検診 ●肝炎ウイルス
 - 結核検診
 - 高齢者インフルエンザ
 - 予防接種

※特定健診を中心に簡潔に載せてあります。詳細については、「平成20年度 成人検診のお知らせ」をご参照ください。

あるテレビ番組から

忙しい一日を過ぎて帰宅した先日、人生なかばにして両眼の視力を失い、教師として再就職をした4～50代と思われる男性の姿を追ったテレビ番組に心を奪われました。

彼は授業の際、教室中の机の間を縫って歩いています。

個々の生徒が授業の内容を理解出来ているのかどうか、彼らの表情を目で見て推し測れないかわりに生徒の傍で感じ取ろうとし、夜、帰宅してからは、録音した生徒一人ひとりの声を繰り返し聞いて、その生徒が誰であるか判るようにしていました。



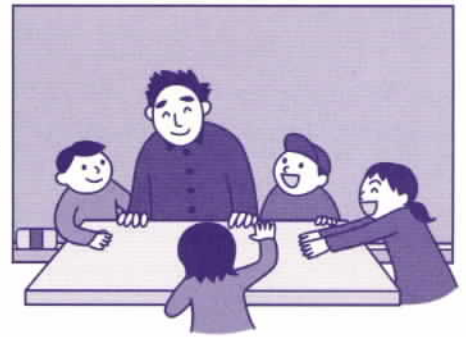
語れば沢山の悩みがあったことと想いますが、そこには笑顔があり、教壇に立つことをとおして、生徒を始め同僚の先生方といい人間関係をつくっている、そんな姿に私は心を打たれました。

先生は「健常者の先生は沢山の出来ることがあるけれど、目がみえなくても出来るのが沢山ある。目が見えないからこそできるところで、力を発揮したい。」と言っていました。

人間は情報の8割以上を視覚から得ているといわれますが、音声パソコンなどのIT機器を活用しながらも、ここで情報を汲み取り、自らが人生に目標をもって楽しく、クリエイティブに生きられることを先生が世の中に示してくれていると感じました。「本当に大切なことは、目に見

えない]といわれることがありますが、数字や表面に現れた結果だけで評価できない、大切なところの成長を健やかに育てていく教育者として、生徒や先生方に親しまれ信頼されていることでしょう。

授業が終わり、黒板の字を消している彼の周りに、生徒達が「先生！出来ないことがあったら何でも言って！」と集っていました。彼の笑顔にも生徒の笑顔にも温かい優しさで力強さが溢れていました。



番組をみたこの日、友人から約束を欠席する電話がかかってきました。「昨日まで喉が腫れていて、一日中、食が全く喉をとらず、苦しくて誰かを呼ぶにも声がでない、電話も話せないで、もどかしい思いをした」と訴えていた。電話の向こうの彼女は、いつものパワー溢れ行動力ある姿を想像させない、力ない声だった。普段できることができなくなった不自由さを思い、いつもの彼女に回復するのを願いながら、テレビ番組で見た先生の姿に励まされる思いがしました。

(三嶋 記)

男女共同参画課からのお知らせ

審議会等における女性の登用状況

藤沢市では、共に生きる社会の形成に向け、男性も女性も対等な立場で政策の方針決定過程に参画できるよう、審議会等委員への女性登用を進めています。

平成20年4月1日現在の登用率は、下表のとおりです。登用率40%達成に向け、全庁で取り組んでいます。

2008年4月1日現在(議員を除く)

審議会等の数	総委員数	女性委員数	比率(%)
52	655	194	29.6





燃やせ! メタボリック ジョギングの楽しみ方

天気の良い週末の昼下がりに、公園のベンチに座っていると様々なスタイルのランナーたちに出会う。本格的なランナーは黙々と走り去っていく。かと思えば、数人がグループを作り楽しそうに走り過ぎて行く。かくも世の中は、ジョギングブームなのかと感心しつつ、そろそろ何か運動でも始めなければと考えているのは、私だけだろうか。



「ジョギングは手軽で楽しそうとみんなに思われていますが、実は、結構体に負担がかかるスポーツなのです。急に始めて、足などを痛めないように気をつけましょう。」「湘南アスリート」代表金子憲之さんは、学生時代箱根駅伝を3回走った経験を持ち、40歳を過ぎた今でも競技ランナーたちの集まり「湘南アスリート」に所属し、仲間たちと各地のマラソン大会に出場する現役ランナーである。

週末には、小・中学生に走る楽しさを教える活動も行っている。そんな金子さんに素人でも楽しく走り続けるための心構えを伺ってみた。

散歩からはじめる

脂肪燃焼を目指すなら、20分以上運動を続けられたいと言われてます。全く走ったことがなければ、このくらいを目安にウォーキングを始めるのがいいのではないのでしょうか。藤沢には、散歩するのにいい公園がたくさんあります。海浜公園、長久保公園、鶴沼運動公園、秋葉台体育館の付近、川べり遊歩道、海岸沿いの遊歩道など…。

ウォーキングしていて少し走ってみようかなと思ったところが、ジョギングに切り替えるポイントです。そして、

疲れたら歩いてみる。それを繰り返していると、いつの間にか歩かないで続けて走れるようになってきます。無理をせず少しずつ時間を増やしていくことが大切です。



続けることが大切

ジョギングは、シューズさえ履けば、誰でもどこでも始められる気軽なスポーツですが、継続するのは結構難しい。続けるコツは、例えば、自分たちの周りで一緒に走る人を探す。仲間と一緒に走ると励みにもなって、長く続けられるのではないのでしょうか。

生活の一部に取り入れるのもいい方法です。通勤、通学の時、一つ手前の駅から歩いて帰ってくるとか、自動車で買い物に出ているのを歩いて行くようにするとか……。

また、最近は東京マラソンや湘南マラソンの影響で機能的でファッショナブルなシューズ、ウェアが増えました。形から入ってみるのもよいでしょう。

1時間無理なく走れるようになるのが目標

1時間程度、ジョギングができると、いろいろな大会に参加できる体になり、その先が見えてきます。ある程度走れるようになってからですが、湘南マラソン・平塚ハーフマラソンなどに出たりするのも楽しいのではないのでしょうか…5km、10km、ハーフマラソン、フルマラソンなど色々あります。

地元のマラソンに出るのは、スタート地点に行くのも楽しだし、家族や友人が応援に来てくれたりするのもうれしい。今年の3月に行われた湘南マラソンは、大磯から出発、辻堂海浜公園で折り返して大磯がゴールでしたが、辻堂海浜公園付近で何人もの知り合いとすれ違いました。地元だと多くの知り合いに会えるのが楽しいですよ!



お話を伺って、金子さんが、走ることを本当に大切にしていることが暖かく伝わってきた。

湘南マラソンは、走らなくても、ボランティアで大会を支えることもできる。ジョギングからマラソンにステップアップするのは、難しいかもしれないが、大会ボランティアに登録して一日汗を流し元気をもらい、またジョギングを続けるのもメタボ対策としては、なかなか良いのではないかと思った。

(川辺 記)

インフォメーション

男女共同参画課からのお知らせ

6月23日から29日は「男女共同参画週間」です！

「わかちあう 仕事も家庭も喜びも」

これは内閣府が公募した平成20年度の標語で、男女共同参画社会の形成に向け、男女が互いにその人権を尊重しつつ、喜びも責任も分かち合い、性別にかかわらずその個性と能力を十分に発揮することができる社会の実現を目指して、男女共同参画社会基本法の目的および基本理念に関する国民の理解を深めるために設けたものです。(表紙は内閣府の男女共同参画週間ポスターです)

市では、この期間「藤沢駅北口地下道展示場」において、ポスター展を開催しました。内容は次号で報告します。

公民館等の講座

申込み・問合せ：各公民館

浴衣講座

藤沢公民館 ☎ 22-0019

- 内容：浴衣美人になって地元のお祭(白旗まつり)に参加しませんか
- 日時：7/20(日) 13:30~15:30
- 対象：中学生以上の女性20人。(小学生は保護者同伴であれば可)
- 申込み：電話または来館で(持ち物あり→申込み時に確認してください)

季節を彩る折り紙講座

長後公民館 ☎ 44-1622

- 内容：ききょうモチーフ編 ■費用：300円
- 日時：8/28(木) 10:00~12:00 ■対象：成人15人
- 講師：サークル「おりづる会」
- 申込み：8/19(金)~定員になり次第 8:30から電話又は来館で

中学生スポーツ交流会

村岡公民館 ☎ 23-0634

- 内容：フットサル ■日時：8/6(水) 8:30~12:30
- 対象：市内在住又は在学の中学生(1チーム5人以上)、8チーム
- 申込み：7/16(水)15:00~7/30(水)までに電話又は来館で(先着順)

ラージボール卓球をはじめよう

善行公民館 ☎ 81-4431

- 内容：基本から試合まで
- 日時：9/10~10/8 全水曜日(5回) 13:30~15:30
- 対象：おおむね65歳以上で初めて卓球をやる方20人
- 申込み：8/19(火)電話又は来館で

勤労市民課の講座

申込み・問合せ ☎ 50-8222

就職支援セミナー

- 雇用形態別 就職のプロセス・適職選択、応募書類の書き方、面接対策ほか
- 日時：8/5、9/2…全火曜日
 - *正社員希望者対象……………13:00~17:00
 - *パート・アルバイト希望者対象……………10:00~12:00

- 対象別 各対象者にあった、就職に対してのアドバイスをを行いながら就職等のプロセスを学ぶ。
- 日時：若年者対象…7/15午前、8/19午後 } 全火曜日
 高齢者対象…7/15午後、9/30午前 } 午前 9:30~12:30
 女性対象…8/19午前、9/30午後 } 午後 13:30~16:30

- 対象：市内在住在勤の就職・転職を希望する方、各36人
- 申込み：随時(定員になり次第締切り)

就職支援個別カウンセリング(ひとり1時間以内)

- 内容：就職に向けた相談に個別アドバイスします。
- 日時：7/3、10、17、24、31 } 全木曜日
 8/7、14、21、28 } ①10:00~②11:10~③13:10~
 9/4、11、18、25 } ④14:20~⑤15:30~
- 対象：市内在住在勤の就職・転職を希望する方、各日5人
- 申込み：随時(定員になり次第締切り)

かがやけ地球は市民の編集員さんの企画・運営によって、年4回発行しています。
編集スタッフ：井戸君江・尾澤敦子・川辺裕子・三嶋和代

藤沢・茅ヶ崎・寒川“湘南”がエリアのFM放送局



<http://www.radioshonan.co.jp>

STUDIO FAX No.0466-29-2121

湘南が好き
地球が大好き



ふれあいのひろば

フジサワ名店ビル

☎0120-111-391 ☎23-0111(代)

<http://www.fujisawa-meiten.com>

Grand Hotel SHONAN*



All for the Guest.

すべては、お客様のために…

ご予約/お問い合わせは

☎0466-22-1311

<http://www.shonanhmg.co.jp/fujisawa>

〒251-0054 神奈川県藤沢市朝日町11番地