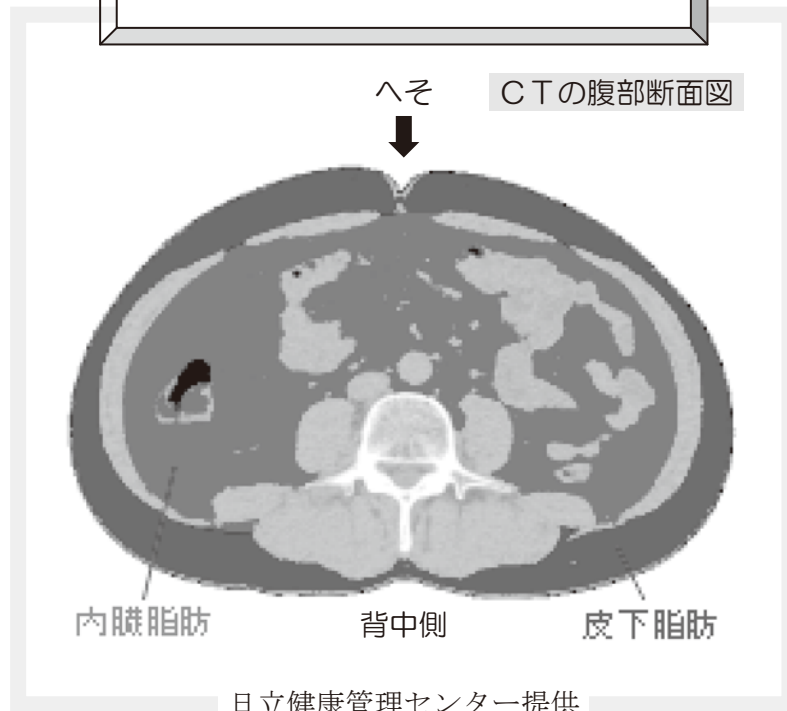


7月から総合健診がはじまります

# 特定健診のススメ

## 内臓脂肪型肥満



目ざしつらなことで・・・

一緒に生活しているこの「内臓脂肪」が、将来自分自身の身体を傷つけることになるなんて。

### ●「メタボ」ってよく聞けど・・・

最近では、「メタボ」「メタボリックシンドローム」という言葉はよく使われるようになりました。みなさんのイメージでは、「メタボ」＝「太っている」という意味で使われている方が多いのではないのでしょうか。でも、本当の意味を知っていますか？

「メタボ」の本当の意味は、「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質が異常を起したりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことです。

### ●なぜ内臓脂肪が多いと悪いのだろう・・・

内臓脂肪から分泌される物質には、私たちの身体にとってとても良くない作用が3つあります。

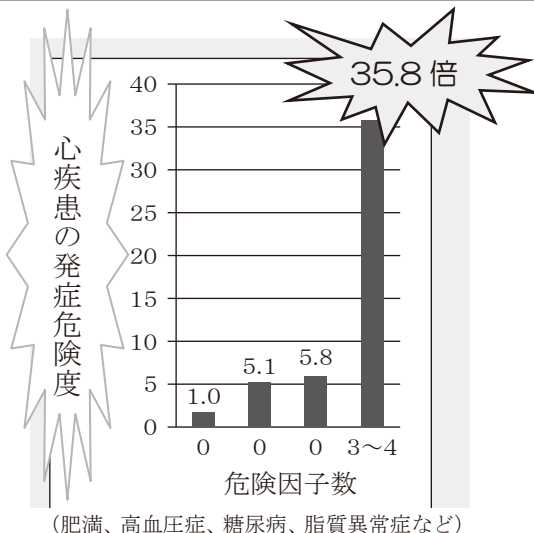
- ① 脂質に関すること
  - ・ 中性脂肪を増やす。
  - ・ 善玉コレステロールを減らす。
  - ・ 悪玉コレステロールを増やす。
- ② 血糖に関すること
  - ・ インスリンの働きを悪くする。
  - ・ 血糖値を上げる。
- ③ 血圧に関すること
  - ・ 血圧を上げる。



●内臓脂肪が血管を傷つける!?

内臓脂肪が原因の肥満があると、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの危険因子が重なることが多く、血管が傷つけられ、動脈硬化を起こします。これが引き金となり、狭心症や心筋梗塞などの心臓病、脳卒中などの脳血管疾患といった「心血管病」が発症する危険性が增大することが分かってきました。

危険因子がない人の発症危険度を1とした場合、3つ以上危険因子が重なると、心疾患になる危険度は35.8倍へ急激に上昇します。このことから、「死の四重奏」と呼ばれることもあります。



●生活習慣病は川の流れのよう



生活習慣病は川の流れのよう。血圧や血糖、コレステロールなど、それぞれの値が軽度の異常であって、数が増えることで加速度的に心筋梗塞や脳血管疾患を発症する率が高くなります。その結果、寝たきりや認知症など、生活機能の低下につながります。危険因子は偶然に重なるのではなく、過食や運動不足といった生活習慣によって生じる内臓脂肪の蓄積が基盤となって出てきます。太っていること自体が悪いのではなく、内臓脂肪の蓄積が問題なのです。

●生活習慣病は自覚症状がない。どうやって見つければ・・・

危険因子が増えることで発症の危険性が高まるということは、逆に危険因子を減らせば発症を防ぐことができるということです。

生活習慣病は発症までには時間がかかりますが、放っておくと確実に進行・悪化します。自覚症状が出てからでは手遅れです。

病気で苦しむ前に、自覚症状が出る前に、判断する方法があります。それは・・・

●それは・・・毎年健診を受けることです。

健診を受けることで、血圧や血糖値、コレステロールといった動脈硬化の危険因子を判断するための指標になります。まずは、自身の身体を理解しましょう。

●私たちがサポートします!

私たち保健師・管理栄養士は身体の仕組みのことや生活習慣を改善するためのポイントなど、みなさんに分かりやすく説明できるように、勉強しています。疑問に思ったこと、不思議に思ったこと・・・私たちに聞いてください。そして、お話を聞かせてください。私たちは特定健診・特定保健指導を通じて、みなさんの生活をサポートします。



【問い合わせ先】

健康管理センター

☎ 83-11000

# こんにちは「会津坂下町地域包括支援センター」です

地域包括支援センターでは、高齢者の方々に関する様々な相談や支援を行っています。  
今回は、支援事業の中の「認知症サポーター養成講座」を紹介します。

## ●認知症サポーターとは？

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を見守る「応援者」のことです。  
ボランティアとして、認知症の人や家族を応援し、だれもが安心して暮らしやすい地域を作るため、  
それぞれができる範囲で活動します。

認知症サポーターになるには、養成講座を受講していただき、認知症についての正しい知識を学んでいただきます。

## ●認知症サポーター養成講座を受講するには？

講座開催の際は、町広報などでお知らせします。どなたでも参加できますのでお気軽にお問い合わせ  
ください。また、会津坂下町の各団体、グループでの開催も可能ですので、ご相談ください。

この認知症サポーター養成講座は、全国で地域ごとに展開されている講座です。認知症サポーター  
を一人でも増やし、安心して暮らせる町をみんなで作っていきましょう。

ご依頼の場合・・・

- 日時 月曜日～金曜日（時間帯はご相談ください）
- 場所 各地区コミュニティセンターや集会所など

<問い合わせ先>

会津坂下町地域包括支援センター  
☎ 84-2700

悩み、疑問、相談ごと・・・  
一人で抱え込んでいませんか？

※地域包括支援センターでは、主任ケアマネージャー、  
社会福祉士、保健師などが中心になって高齢者の支援  
を行います。お気軽にご相談ください。

<地 図>



# 平成27年度より介護保険料が変わりました

介護保険料が下表のとおり変わり、所得段階も所得水準に応じた保険料とするため6段階から9段階に変更しました。この保険料は平成27年度から平成29年度までの3年間の適用となります。

なお、平成26年分所得の申告が6月に確定しますので、平成27年度介護保険料の確定通知を7月中に第1号被保険者（65歳以上の人）にお送りします。

段階	対象となる方		乗率	年間保険料	
第1段階	本人が住民税非課税	同じ世帯に住民税課税者がいない	生活保護被保護者、老齢福祉年金受給者、前年の合計所得と年金収入の合計が80万円以下	基準額×0.45	33,000円
第2段階			前年の合計所得と年金収入の合計が80万円超120万円以下	基準額×0.75	54,900円
第3段階			前年の合計所得と年金収入の合計が120万円超	基準額×0.75	54,900円
第4段階	本人が住民税課税	同じ世帯に住民税課税者がいる	前年の合計所得と年金収入の合計が80万円以下	基準額×0.90	65,900円
第5段階			前年の合計所得と年金収入の合計が80万円超	基準額	73,200円
第6段階	本人が住民税課税		前年の合計所得が120万円未満	基準額×1.20	87,900円
第7段階			前年の合計所得が120万円以上190万円未満	基準額×1.30	95,200円
第8段階			前年の合計所得が190万円以上290万円未満	基準額×1.50	109,800円
第9段階			前年の合計所得が290万円以上	基準額×1.70	124,500円

※世帯…原則として4月1日現在での住民票上の世帯。ただし、4月2日以降に町外から転入された場合や年齢が65歳になった場合、その年度はそれぞれ、転入日・年齢到達日現在の世帯。

※合計所得…前年の収入金額から必要経費などに相当する額を控除した金額。譲渡所得の特別控除や損失などにかかる繰越控除を行う前の金額。

※年金収入…税法上課税対象となる公的年金（国民年金、厚生年金など）の収入。ただし課税対象とならない年金（遺族年金、障害年金など）は含まれません。

※老齢福祉年金…明治44年4月1日以前に生まれた人などで、一定の所得がない人や他の年金を受給できない人に支給される年金。

## ◇第27回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会

# ふくしま駅伝会津坂下町チーム始動！参加者募集！

第27回ふくしま駅伝は11月15日（日）に開催されます。現在、大会出場に向けてメンバーの確保など準備作業を進めています。

会津坂下町チームは毎年、上位入賞を果たしているものの、16名のチーム編成にひと苦労しています。

そこで、ふくしま駅伝の練習会が始まることを町民のみなさまに知ってもらい、練習会に参加して会津坂下町のために走っていただけるメンバーを募集しています。また、自薦他薦問わずランナーに関する情報収集もしています。

活動時期：7月5日（日）より 毎週日曜日 開催

活動場所：ばんげひがし公園鶴沼球場

対 象：中学生男女・高校生男女・一般男女

準 備 品：走れる服装（ランシャツ・ランパン・シューズ）で参加ください。

◇今までふくしま駅伝を経験したメンバーは総勢700名を超えます。長距離走は「練習が辛い、忍耐強く、我慢強くないとできない」と思われがちです。会津坂下町チームは監督・コーチ陣をはじめ、町教育委員会を中心に町陸上競技協会、坂下走友会など、多くの仲間が支え、つらい中にも楽しく親しみやすいスポーツ環境づくりを目指して運営しています。ぜひ、ふくしま駅伝会津坂下町チームに力をお貸しください。



～スポーツの基本となる『走ること』の楽しさを伝えたい～

## バンビランニングクラブ 参加者募集中！



文部科学省が実施している「体力・運動能力調査」によれば、子どもの体力・運動能力は昭和60年から低下してきたと言われています。

そこで、スポーツクラブバンビでは『バンビランニングクラブ』を立ち上げます。

スポーツの基本となる『走ること』の重要性を伝え、子どもの体力・運動能力の向上はもちろん、スポーツをするための時間・場所・仲間を確保し、『走ること』の楽しさを伝える目的で開催しますので、参加お待ちしております。

◇活動時期：6月20日（土）～10月までの期間、月2回開催（第1・3土曜日 午前9時30分～11時）

◇活動場所：坂下南小学校グラウンド ほか（ランニングができる会津管内の公園）

◇活動内容：①スポーツの基本である『走ること』の楽しさを伝える。

②基本的体力を養うために遊び（昔遊び・鬼ごっこ）などを含んで実施します。

③クラブを通じた仲間づくりや団体でのルールを教えます。

④10月18日（日）のあいづばんげ『いにしえ街道』マラソン大会に参加します。

◇対象定員：小学3～6年生で先着20名

◇参加費：バンビの会員登録（年会費：2,500円）が必要です。

また、活動費として1,500円いただきます。

※すでにバンビ登録している会員は活動費のみを集めます。

◇準備品：運動しやすい服装・タオル・飲み物などを持参してください。

◇申込方法：申込用紙を準備していますので、下記事務局までお越しください。



【問い合わせ先】 特定非営利活動法人スポーツクラブバンビ（町民体育館内） ☎ 83-2301  
教育課 社会文化班（中央公民館内） ☎ 83-3010



**バンビイデー**

5月27日(水)に開催されました「バンビイデー」では、早朝から夜まで多くの町民の方々が様々な運動に取り組み、合計で4408人(5月28日現在)の方がバンビイデーに参加してくれました!(参加率27.08%)

各地域では、昨年までのチャレンジデーで築かれた地区の取り組みを継続し、地区民の絆づくりの場にもなっています。これからもバンビイデーをきっかけに、自分の健康と向き合い、日頃から健康づくりや運動をしていきましょう!ご協力ありがとうございました!



- ① 古坂下(ラジオ体操)
  - ② 大江(ラジオ体操)
  - ③ 金上(ゴミ拾いウォーキング)
  - ④ 沼越(ウォーキング)
  - ⑤ 見明(ナイトウォーキング)
  - ⑥ 塔寺(ラジオ体操)
  - ⑦ 気多宮(ウォーキング)
  - ⑧ (株)佐藤電設(クリーンウォーク)
- ※バンビイデーの取組み一例です。

