

町有土地（元教員住宅跡地）の競売を行います

問い合わせ 本庁総務課財政係 ☎ (56) 2220

◆町有財産の競売について 2月16日～28日まで受け付けします。

■物件：千頭地区 元教員住宅（桑野実）跡地

所在地は、千代橋を渡ってすぐのところ、桑野実の町営住宅の近くです。元教員住宅の跡地です。

① 所在：千頭字桑ノ山平1229番地の5 地目：宅地（台帳地目 山林） 地積：96.37㎡（台帳地積 96㎡）

② 所在：千頭字桑ノ山平1234番地の8 地目：宅地（台帳地目 山林） 地積：75.16㎡（台帳地積 75㎡）

地積合計 171.53㎡（台帳地積171㎡） 1地番ごとの購入はできません。*地積＝土地の面積のこと

■上記物件について、競売の申込み受付を開始します。受付期間は2月16日（金）～28日（水）です。

■詳しい内容は、本庁総務課までお問い合わせください。

知ってクする健康の話 14

「生活習慣病について」

2月1日から7日までは「生活習慣病予防週間」です。

平成18年度のスローガンは、「ウエストのサイズダウンで健康アップ!」と決まりました。

さて、あなたのおへそまわりは何センチありますか？ メジャーで、こっそり測ってみましょう。

最近、何かと話題のメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）ですが、ここで日本での診断基準を紹介してみましょう。

◎メタボリックシンドロームの日本の診断基準

内臓肥満（おへそまわりが男性85センチ以上、女性90センチ以上）であることに加え、次の3項目中2項目以上を満たすと、メタボリックシンドロームの疑いがあると言えます。

〈高脂血症〉

高中性脂肪血症

中性脂肪値150 mg/dl以上

かつ、または、

低HDLコレステロール血症

HDLコレステロール値40 mg/dl

未満

〈高血圧〉

収縮期血圧130 mmHg以上かつ、または、拡張期血圧85 mmHg以上

g以上

〈高血糖〉

空腹時高血糖

（朝食前の空腹時の血糖が高い）

空腹時血糖値110 mg/dl以上

*高脂血症、高血圧、高血糖のいずれかで薬物治療を受けている場合は、値が当てはまらなくても1項目と数えます。

では、メタボリックシンドロームを防ぐにはどうしたらいいのでしょうか？

今月は生活習慣病の予防について、松本保健師がご紹介します



◎メタボリックシンドロームを防ぐための7つのポイント

- ◎ 食べすぎを避け、腹八分目を心がける。
 - ◎ アルコールはほどほどに。
（1日に日本酒なら1合、ビールなら中ビン1本、焼酎（20度）なら0.4合程度）
 - ◎ 寝る前3時間は食事をしない。
 - ◎ 週に4～5日、1日30分間ウォーキング、早歩きなどの有酸素運動をする。
 - ◎ たばこはやめる。
 - ◎ 睡眠を十分にとり、ストレスを解消する
 - ◎ 検査値が基準値内に下がった後も、定期的に検査を受ける
- この7つのポイントを実行して、内臓脂肪を減らすと、およそ3ヵ月後には検査値が改善されてきます。
- 健康増進課・保健福祉課では、定期健康相談や地区巡回健康相談を行っています。健康づくりの目安として、積極的にご利用ください。