

塩谷郡市医師会リレーコラム シリーズ「かかりつけ医のことば」

問い合わせ/〒329-1312 さくら市桜野1319-3
さくら市氏家保健センター内
塩谷郡市医師会

第15回「メタボリックシンドロームに対する運動療法」 尾形クリニック院長 尾形 享一(矢板市)

メタボリックシンドローム(メタボ)とは、内臓脂肪の蓄積(腹囲が男性:85cm以上、女性:90cm以上)に加えて、高血圧、糖尿病、脂質異常症のうち2つ以上該当した状態を言います。

メタボは動脈硬化を促進させ、非メタボと比べ心筋梗塞や脳卒中を引き起こす危険性が3~4倍高くなります。2017年の厚生労働省の統計によると、特定健診受検者の栃木県民のメタボ割合は、該当者と予備軍を合わせて28.8%で、全国平均の27.1%より高い状況です。メタボの治療には、食事療法と運動療法が重要であり、今回は運動療法について説明します。

運動することで、①エネルギー消費、②インスリン抵抗性の改善の効果があります。有酸素運動は、脂肪燃焼により内臓脂肪減少に効果があり、無酸素運動(筋トレ)は、筋肉量が増加することで、基礎代謝が増加します。インスリン抵抗性の改善は、高血圧、糖尿病の改善、中性脂肪減少の効果があります。

運動を評価する単位としてメッツ(METS)という単位があります。メッツはMetabolic Equivalentsの略で、「安静時を1とした時に何倍のエネルギーを消費するか」を示す運動強度の単位です。例えば、ウォーキングは4.3メッツ、水泳は5.8メッツ、ジョギングは7.0メッツです。

メッツに運動実施時間を掛けた「メッツ・時」は身体活動量を表し、ある研究によると内臓脂肪減少のために必要な運動量は、週あたり10メッツ・時以上の運動が必要と報告されています。ウォーキング30分を週5回行くと10.75メッツ・時、水泳40分を週3回行くと11.6メッツ・時となります。

1つの運動だけで目標を達成する必要は無く、いろいろな運動を組み合わせても大丈夫です。日常生活の中で運動機会を増やすことで、目標を達成できるよう心がけると良いでしょう。

8月の集団健康診査日程

～新規申し込み受付中!!～



※市ホームページ(トップページ)>健康・福祉>健康診査・各種検診>各種健康診査の日程に健康日別の混雑状況を掲載していますので、ご確認ください。

申込・問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118

※受診券で特定健診を受診する社会保険の方は、尿検査容器をお送りしますので、お電話ください。

※新規申込や受診日などを変更する場合は、必ずご連絡ください。

※混雑を避けるため、受付時間を指定させていただいております。

※発熱やせきなど体調がすぐれない場合は、後日改めて受診してください。

受診される方は、次のものを必ずお持ちください。

- ①保険証
- ②集団健診のお知らせ(問診票)
- ③番号札引換券(集団健診のお知らせに同封のピンク色の用紙)
- ④受診券(特定健診を受診する社会保険の方)

	受付時間	場所	特定健診 胃・肺・大腸・前立腺がん	乳・子宮がん 骨粗しょう症	備考
17日(火)	8:00~10:30	生涯学習館	○	○	
18日(水)			○	○	
21日(土)	7:30~10:30		○	○	※混雑しています
26日(木)			○	○	
26日(木)	13:30~14:30		大腸がんのみ提出可	○	※女性のみ

乳がん検診 無料クーポン券について

申込・問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118

令和3年度中に41歳になる方は、「乳がん検診」を無料で受けることができます。ぜひ受診してください。

対象/令和3年度中に41歳となる方(昭和55年4月2日~昭和56年4月1日生まれの方)

申請の流れ/
①個別の医療機関(国際医療福祉大学塩谷病院・黒須病院)で乳がん検診を受診希望の方
→医療機関へお持ちいただく**クーポン券を発行**しますので、電話または窓口でお申し込みください。
②集団健診時に乳がん検診を受診希望の方
→受付時に無料としますので、クーポン券は必要ありません。電話や窓口で検診をお申し込みください。

国民年金 年金保険料免除申請のご案内

問い合わせ/大田原年金事務所 ☎(22)6311
市民課 ☎(43)1117

7月から、令和3年7月分~令和4年6月分の国民年金保険料免除申請が始まりました。

国民年金には、経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合に、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除申請」や「納付猶予申請」があります。保険料が未納のままだと、老後の年金だけでなく、若いときにも条件を満たせば支給される障害基礎年金などが受けられない場合があります。

免除・猶予期間	令和3年7月分~令和4年6月分まで 過去期間は申請が受理された月から2年1カ月前まで申請することができます。
申請について	原則として毎年申請が必要です。 年金手帳、運転免許証など本人確認ができるものをお持ちください。
特例について	申請年度または前年度に退職(失業)した場合は、離職票や雇用保険受給資格者証などの写しが必要になります。配偶者・世帯主が失業した場合も対象となります。詳しくはお問い合わせください。

マイナンバーカード 手続予約サイト開設

問い合わせ/
市民課 ☎(43)1117
マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120(95)0178

7月1日(木)から、マイナンバーカードの申請・受取専用の予約サイトを開設します。予約可能な手続きは、カードの申請および受け取りとなります。

8月以降の延長窓口および休日窓口分から予約を受け付けますので、ぜひご利用ください。

予約方法などの詳細は、市ホームページ(トップページ)>くらし・手続き>マイナンバー>通知カード・個人番号カード)でご確認ください。

なお、従来通り電話での予約も受け付けています。



マイナンバーカード休日窓口(要予約)

平日にマイナンバーカードの申請や受け取り・更新が困難な方のために、休日窓口を開設します。ご希望の方は開設日の2日前までに、予約サイトまたは電話で予約をしてください。
日時/7月17日(土)、8月21日(土)9:00~12:00
※申請の際は、本人確認書類と通知カードを必ずお持ちください。



基本的な感染対策を徹底しましょう!



※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、イベントなどは状況により中止または延期することがあります。予めご了承ください。
※イベントなどに参加される場合は、マスクの着用や自宅での検温など感染予防にご協力ください。発熱や風邪の症状がある方は、参加をお控えください。