



平川 秀三 医師
(吉備医師会から)

メタボという言葉をご存じですか。メタボリック症候群の略で、今では日常ありふれた言葉ですが、20年前ごろから使われはじめました。肥満が多くの病気のもとになるとの考えで提唱され、糖尿病や高血圧症、脂質異常症を発症させるものであるとされています。

メタボリック症候群の定義は、
・肥満であること（お腹周りが男

今月のテーマ
メタボリック症候群

特定健診で肥満・メタボをチェック

性 85cm以上、女性 90cm以上)
・以下の①～③のうち、2つ以上あてはまること

① 高血圧（収縮期血圧 130mmHg 以上か拡張期血圧 85mmHg 以上）、② 血糖高値（空腹時 110mg/dL 以上）、③ 脂質異常（中性脂肪 150mg/dL 以上か HDL コレステロール 40mg/dL 以下）

であるとされています。肥満を生活習慣病の出発点として、糖尿病や高血圧症、脂質異常症を次々と発症する「メタボリックドミノ」という言葉も提唱されています。

「人は血管とともに老いる」という言葉がありますが、その本態は動脈硬化です。年齢とともに動脈硬化は進行していきます。助長因子はさまざまありますが、根本の原因は肥満です。



肥満は、特定健診の評価項目にも取り入れられています。年に1度は健診を受けるようにしましょう。肥満に注意しながら、生活習慣病にならないよう、日常生活や食事、運動の改善に努めましょう。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎②8259)

安全・安心

総社署からのすすめ

ここ数年の総社市内における交通事故は、人身事故が減少している一方、物損事故は増加傾向にあります。物損事故のうち半数は、追突事故と自損事故です。

追突事故を防止するには、前方の車に注意することに尽きます。交差点付近では、前の車が停止したり減速することは容易に想像できますが、それ以外の場所でも、

追突事故に注意

- 店舗などの駐車場に入るため減速する
- 人や動物が飛び出してきた急ブレーキをかける
- 予測していないことが起こる可能性があります。

また、運転中に助手席の荷物などに気を取られたり、発進する際に前の車が発進していないのに発進したりして、追突する事故も多く発生しています。



当然ながら、運転中は前方を注視しなければいけません。ただ、周囲の安全確認などで目を

離さざるを得ないことがあります。そのような場合でも、必ず短時間で視線を前方に戻すように注意して下さい。2秒以上前方から目を離すことは、極めて危険だと考えてください。

- 前の車とは十分に車間距離を取る
- 不測の事態にも慌てないよう気持ちの余裕をもつ
- 運転に集中する
- などに注意しましょう。

5月11日から、春の交通安全県民運動が始まります。一人ひとりが安全運転に努め、交通事故のない安全安心なまちをつくりましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎④0110)

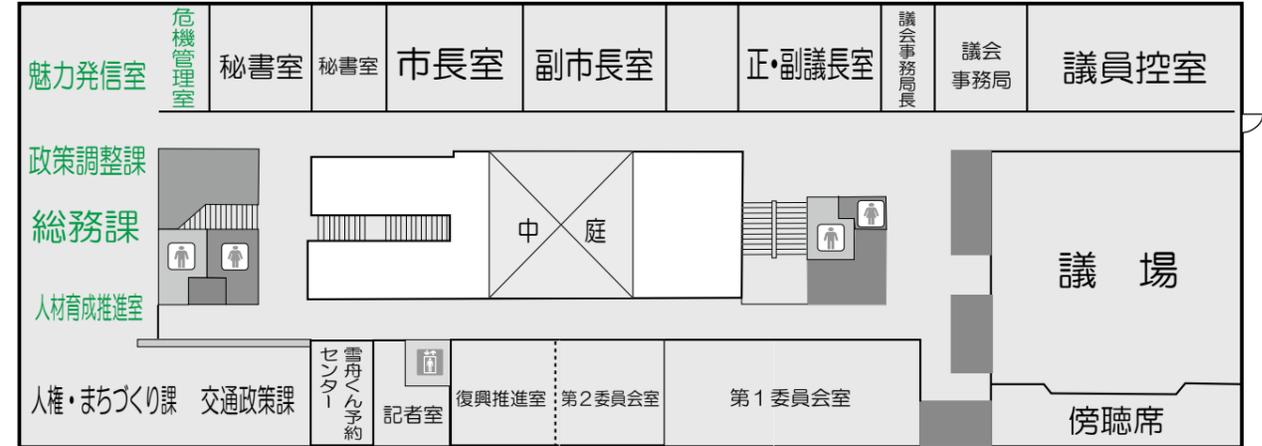
庁舎の配置が変わりました

4月から新たな部署が設置されたことなどに伴い、庁舎の配置が変わっています。

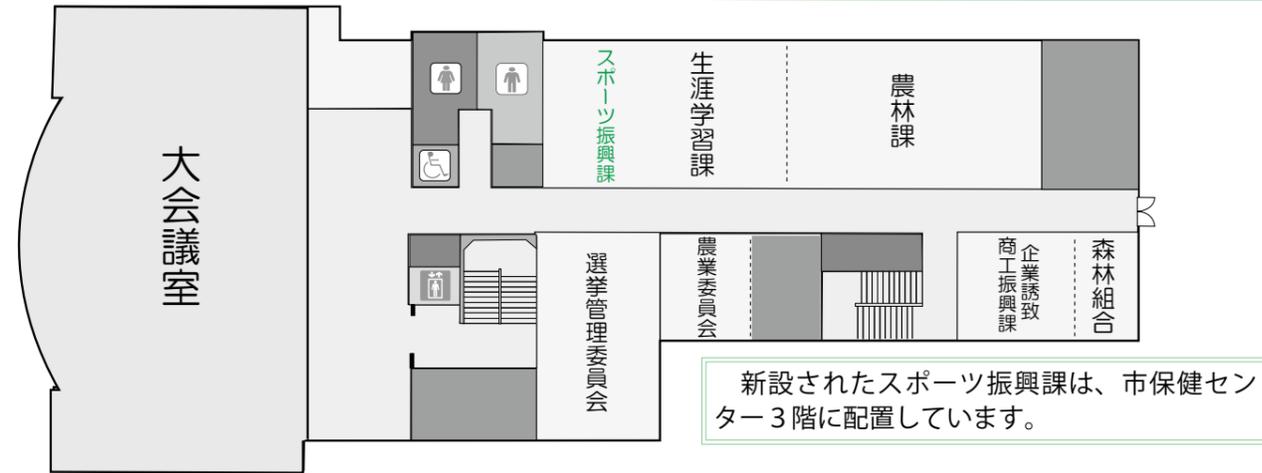
問い合わせ 財産管理課 (☎②8227)

市役所本庁舎 2階

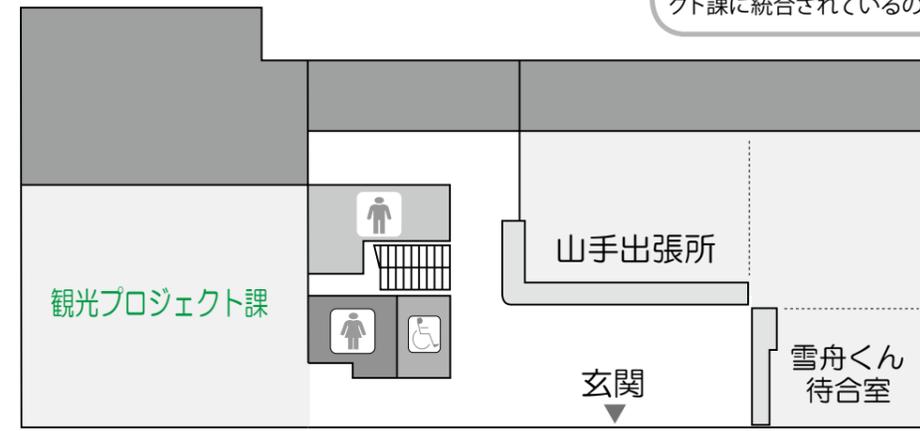
※場所の移動があった課は緑字で記載しています



市保健センター 3階



山手出張所



これまでの文化課文化財係は、観光プロジェクト課に統合されているので気を付けてね



山手出張所内の右手にあった観光プロジェクト課は、そうじゃ吉備路マラソン推進室のあった左手の部屋に移転しました。