



いたこしりつとしょかんだより「くろーぱー」

クローバー

●2009年 6月号 Vol.37●

潮来市立図書館 Itako Library 〒311-2436 茨城県潮来市牛堀 289

TEL 0299-80-3311 FAX 0299-64-5880 e-mail:lib@itako.ed.jp

<https://lib.itako.ed.jp/>(パソコン) <https://lib.itako.ed.jp/i/ihome.html>(携帯)

脱・メタボ！

さいきん ^{みみ}最近よく耳にする、この「メタボ」という言葉。

せいしき ^{ないぞうしほ うしょうこうぐん}正式には、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)です。これ

は ^{こうけつとう こうけつあつ しじついじょう}高血糖、^{いじょう あ}高血圧、^{いじょう あ}脂質異常のうち、いずれか 2 つ以上を合わせ

持 ^もった ^{じょうたい}状態のことをいいます。みなさん、^し知ってましたか??

きんねん ^{わたし}近年、^{せいかつ みだ}私たちの生活は乱れがちになってきています。生活のリズム

が ^{みだ}乱れることによって ^{せいかつしゅうかんびょう ひ あ}生活習慣病が引き起こされ、さまざまな

^{びょうき つな}病気へと繋がってしまうのです。



いたこし ^{けんこう ぜんしみん}潮来市でも「健康」を全市民あげて

の ^{もくひょう}目標とし、^{けんこうしゃかい}「健康社会」を ^{めざ}目指

しています。

^{びょうき}病気になってから ^{こうかい}後悔し

ないように、^{ひごろ}日頃から

^{けんこう いしき}健康を意識した ^{せいかつ}生活を

^{おく}送りたいものですね。

メタボリック症候群を知る

●○ 本の紹介

まずは正しい知識を身につけよう。

『メタボ診断では見逃される「かくれ肥満」が危ない!』/493. 1枚

『ヘルスケアプロフェッショナルのための

メタボリックシンドロームQ&A』/493. 1枚

『完全図解メタボ脱出ガイド』/493. 1枚

『メタボリックシンドロームを治す智慧とコツ』/493. 1枚

『脂肪細胞の驚くべき真実』/493. 1枚

●○メタボを改善するには…

◎まずは運動から??

『内臓脂肪撃退ダイエット』/493. 1枚

『ウォーキングマップいたこ』/213. 1枚

『ランニング・ウォーキングの驚くべき効用とその続け方』/498. 3枚

◎食べて改善!

『内臓脂肪を減らす「食」の本』/493. 1枚

『生活習慣予防レシピ141』/498. 5枚

◎タバコをやめてみよう

『笑って禁煙できる本』/498. 3枚

『賢者の禁煙』/498. 32

◎生活習慣を見直そう

『健診結果で改善しよう! あなたの生活習慣』/492. 1枚

◎サプリやトクホを上手に摂る

『絶対役立つ! サプリメント大辞典』/498. 5枚

『よくわかる特定保健用食品』/498. 5枚

おすすめ本
コーナーに
あります。

●○ インターネットで調べる

【厚生労働省:メタボリックシンドロームについて】

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/metabo02/index.html>

厚生労働省のホームページにある、メタボリック症候群についてのページです。基礎知識から予防・改善まで、図や絵を使ってわかりやすく説明されています。

【健康日本21】 <http://www.kenkounippon21.gr.jp/>

国民が一体となった健康づくり運動を総合的かつ効果的に推進するための「二十一世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」について取り組んでいます。

【e - ヘルスネット】 <http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

厚生労働省が運営する、メタボリック症候群が気になる方のための健康情報サイトです。

【潮来市ホームページ:健康づくり】 <http://www.city.itako.lg.jp/>

効果的なウォーキングの仕方やウォーキングマップ、健康学習会などが紹介されているほか、健康相談の受付も行なっています。

【日本生活習慣病予防協会】 <http://www.seikatsusyukanbyo.com/>

生活習慣病の基礎知識やその予防に関する解説などがあります。そのほか、生活習慣病に関するイベントや最新情報なども掲載されています。

●○ 健康雑誌の紹介

『NHK今日の健康』	病気の診断方法、治療法、日常生活の注意点など、気になる情報の知りたい部分を専門医が詳しく解説しています。また、健康増進のためのダイエットやさまざまな病気の予防法など、「病気にならないための情報」も豊富な雑誌です。
------------	--

『安心』	<p>わか たも びょうじょうほう 若さを保つためのダイエット・美容情報はもちろ ん、生活習慣病や痛み、老化によって起こる しょうじょう びょういん い ろうか お 症状、病院に行くほどではないけれど、日常と ても気になる症状や人に言えない困った症状 を解決するための情報が満載の健康相談雑誌で す。</p>
『日経ヘルス』	<p>えいようほじょしょくひん ダイエット、サプリメント(栄養補助食品)、スキン ケアや生活習慣病予防など健康に関わるすべ てのテーマを取り上げ、最新科学が明らかにした “ベスト”な健康づくりを提案します。毎号、編集ス タッフ自ら実験・実証した納得の実用情報が 載っています。</p>
『NHKためして ガッテン』	<p>どくしゃ くわ 読者の「もっと詳しく、もっとタイムリーに」という つよ ようぼう こた くらしの なか ぎもん 強い要望に応えてくれます。暮らしの中の疑問を かがくてき かいけつ ほうしん しめん つく 科学的に解決していく方針で誌面が作られてい ます。「科学」視点をつねに持ち、「なるほど!」 「納得」「役に立つ」と感じられる雑誌です。</p>
『ロハス・メディカル』	<p>なお なお ちか 「治りたい」と「治したい」をもっともっと近づける、 い けんこう いんない 医と健康の院内フリーマガジンです。</p>

※バックナンバーをご希望の方は、カウンターでお問い合わせください。

●○ メタボ健診

ただ とくていけんこうしんさ い へいせい ねん がつ とくていけんこうしんさ
正しくは「特定健康診査」と言います。平成20年4月から、特定健康診査・
とくていほけんしどう はじ だいじょうぶ
特定保健指導が始まりました。あなたは大丈夫!?

** 関連する本 **

『新しい特定健診・特定保健指導の進め方』/ 498 冊

** パンフレット **

『特定検診・特定保健指導について』/厚生労働省

** インターネット **

【特定健康診査機関・特定保健指導機関データベース】

<http://kenshin-db.niph.go.jp/kenshin/>

全国の健診機関・保健指導機関の検索ができます。



◆ 6月の図書館イベント ◆

6.01～6.30

6月も楽しいイベントがありますよ。多くのご参加をお待ちしています。

◎本と遊ぼう! 全国訪問おはなし隊

日にち:6月13日(土)

時間: *おはなし会 → 午後2時15分～午後2時45分

*キャラバンカー見学 → 午後2時50分～午後3時20分

夢あふれるキャラバンカーにたくさんの絵本を載せて、おはなしを届ける
講談社「本とあそぼう! 全国訪問おはなし隊」がやってきます。

キャラバンカーには各出版社が発行している、およそ550冊の児童書が積ま
れていて、子どもたちが自由にみることができます。紙芝居や絵本の読み聞
かせの「おはなし会」もありますよ♪ ぜひ、見に来てくださいね!

◎輝く茨城の先人たち ～パネル展～

期間:6月26日(金)～7月1日(水)

場所:図書館2階 学習コーナー

茨城県が作成した冊子、「輝く茨城の先人たち」で取り上げられた、江戸
時代以降の本県ゆかりの人物41人について、その功績や生き方、エピソード
などをパネルでわかりやすく紹介します。芸術や文学、スポーツ、産業などの
分野で活躍した先人たちの功績をぜひご覧ください。

