

今日からはじめる健康習慣 -メタボ予防について-

内臓脂肪が増えすぎることは“太っている見た目の問題”だけではありません。高血圧・高血糖・脂質異常症をまねくなどメタボリックシンドローム(以下メタボ)や生活習慣病の元凶となります。それぞれ少しずつ数値が悪くても、重なれば動脈硬化が進行して、心臓病や脳卒中など命に関わる病気に繋がるため“肥満は万病のもと”とも言われます。

脂肪細胞に脂肪がたまりすぎると危険

内臓脂肪

悪玉が活性化され

TNF-α	インスリンの働きが低下、血糖があがる
アルジオテシノーゲン	血圧をあげる
PAI-1	血栓ができやすくなる

善玉を抑制してしまう!

レプチン	食欲を調節する、体温を高めエネルギーの消費を増やす
アディポネクチン	動脈硬化を抑え、インスリンの働きをよくする

内臓脂肪がたまりやすい生活習慣を確認

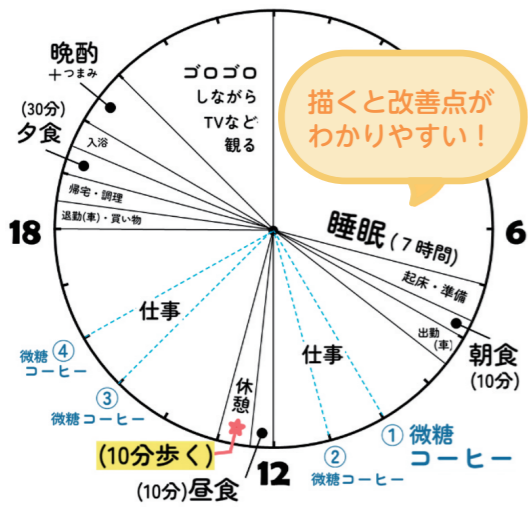
<input type="checkbox"/> 運動不足である	<input type="checkbox"/> 夕食をとる時間が遅い
<input type="checkbox"/> 満足するまで食べ過ぎる	<input type="checkbox"/> 睡眠で休養がとれていない
<input type="checkbox"/> 人と比べて食べる速度が速い	<input type="checkbox"/> 体重を測定する習慣がない
<input type="checkbox"/> 朝食を食べないことが多い	<input type="checkbox"/> お酒をよく飲む、飲まない日がない
<input type="checkbox"/> 間食をよくする	<input type="checkbox"/> タバコを吸っている

まずは1週間 朝晩の体重変動をチェック!

金曜日に1kg増加!
原因は…飲み会!?

ちょっとした心がけで改善! コツは無理なく続けること

生活習慣をふり返る



- 気付きをメモ
- ・毎晩、お酒を飲んでいる
 - ・毎日、微糖コーヒーを4本飲んでいる
 - ・運動不足
 - ・朝昼は早食い
 - ★毎日、休憩に10分歩いている

食事と運動で内臓脂肪を減らす

食事

食事(摂取)身体活動(消費)のエネルギーバランスを意識する

- ✓ 規則正しく1日3食、よく噛みゆっくり食べる
- ✓ 間食、嗜好品を控える
- ✓ 特に野菜とたんぱく質をバランスよくとる

運動

毎日のスキマ時間に、気軽にできる“ながら運動”にチャレンジ!

1日合計20回 (例: 10回×2セット)
*動作はゆっくり3秒かける
*最初は回数でもOK

①顔をあげて腰を反らしお腹から息を吸う
②あごを引き、背中を丸め腹筋に力を入れ息を吐く

★腹筋に力を入れる
①両足を同時に上げて、息を吸う
②両足を同時に下げて、息を吐く

有酸素運動では“早歩き”がお勧め
買い物や、通勤時などでチャレンジ!

1日合計30分 (例: 5分×6回)

子育て

おのみち市民大学講座「笑顔のできる子育てのコツ～遊びから学ぼう～」

「遊び」は「学び」をテーマに、親子で一緒に遊びながら対話することや読み聞かせの大切さなど、子育てが楽しくなるコツやヒントを学びます。

【日】令和7年2月1日(土) 10:30～12:20

【場】市民センターむかいしま

【内】子どもとの関わり方の不安が解消できるよう、子育てが楽しくなるヒントやコツを学ぶ。

【定】400人

【講】大豆生田啓友さん (玉川大学教育学部教授)

【申】電子申請で(12月16日(月)～申込開始)

※託児有り。【申】電話で 1月21日(火)

【申】生涯学習課

(☎0848-20-7444・☎0848-37-0233)

✉shogai@city.onomichi.hiroshima.jp



▲電子申請

児童手当の支給回数が変わります

12月から児童手当の支給回数が2カ月分ずつ年6回(偶数月)に変更されます。12月の支給日には制度改正後の10月・11月分の児童手当を支給します。制度改正に伴い、手当月額が変更となった人には10月以降に随時通知を送付しています。

10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月
12月支給	2月支給	4月支給	6月支給				

また、制度改正に伴い、次の①～③すべてに該当する人は児童手当の対象になります。まだ認定請求書を提出していない人は、早急に手続きをしてください。

- ①現在、児童手当を受給していない
- ②請求者の住民登録が尾道市にある
- ③18歳に到達後最初の3月31日までの子を養育している

【申】電子申請、郵送、窓口(子育て支援課、各支所)で

【申】子育て支援課

(☎0848-38-9112)

【尾道地域(向島を含む)】健康推進課 (☎0848-24-1960 ☎0848-24-1966)
【因島・瀬戸地域】因島総合支所健康推進課(☎0845-22-0123)
【御調地域】御調保健福祉センター (☎0848-76-2235)

乳幼児健診

健診名	場所	日程
4カ月児健診	総合福祉センター	12月19日(木)
	因島総合福祉保健センター	12月17日(火)
1歳6カ月児健診	因島総合福祉保健センター	12月17日(火)
3歳児健診	因島総合福祉保健センター	12月17日(火)

※対象者には個別通知します。健診日の1週間前までに通知が届かない場合は、ご連絡ください。なるべく住所地区のセンターで受診してください。年間日程・対象者については市HPをご覧ください。

相談・講習会

行事名	場所	日程	受付時間(終了時間)	対象	備考
乳児健康相談(要予約)	総合福祉センター	12月23日(月)	9:20～11:00	0カ月～12カ月の児	☑身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び ☑親子(母子)健康手帳、バスタオル
離乳食講習会(要予約)	因島総合福祉保健センター	12月20日(金)	13:00～13:20 (15:00まで)	乳児の家族 ☑12人	☑離乳食の進め方の話、月齢毎の調理実習、試食、栄養相談・質問 ☑親子(母子)健康手帳、筆記用具、エプロン、マスク、お手拭きタオル
授乳相談(要予約)	総合福祉センター	12月17日(火) 24日(火) 1月7日(火) 14日(火)	13:30～	妊婦か出産後概ね1年6カ月までの人 ※個別相談。原則1人2回まで。	☑授乳(母乳やミルクの量など)に関する相談 ☑親子(母子)健康手帳、バスタオル1枚、その他必要なもの(タオル、着替え、ミルク、哺乳瓶など)
親子(母子)健康手帳の交付(要予約)	総合福祉センター	12月22日(日)	9:00～12:00	妊婦・その夫(パートナー) ☑12/20(金)	☑妊娠届出書、本人確認できるもの
ぽかぽかルーム 体重測定の日(要予約)	御調保健福祉センター	1月10日(金)	①10:00～11:30 ②13:30～15:00	生後4カ月～1歳6カ月児 ☑各回2組	☑身体測定、子育て相談、親子ふれあい遊び、ハーフバースデー写真撮影 ☑親子(母子)健康手帳、バスタオル