

広報

SUGINAMI

# すぎなみ

平成19年 1/1 NO.1789



新春対談

山田区長・今井区議会議長・有吉玉青さん  
ジェイコム東京2チャンネル  
1月1日(祝)～6日(土)9時、14時、21時、23時  
(6日のみ9時、16時、21時、23時)

●発行/杉並区 〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1  
区の代表電話は ☎3312-2111  
●編集/広報課 FAX 3312-9911 (広報課直通)  
http://www.city.suginami.tokyo.jp/

〈発行日〉毎月1日・11日・21日

笑う門には福来る

# 新しい年 笑顔で健康に

2～4面でメタボリックシンドロームを予防する秘策を紹介します



18年6月～11月にかけて行った「杉並ウエストサイズ物語」に参加された皆さん。モニターの方はこの取り組みで、見事にウエストサイズや体重の減少に成功しました。

あけましておめでとございます

平成19年の輝かしい新年を清々とお迎  
えのことと、心よりお慶び申し上げます。  
昨年にも区政に暖かいご理解ご協力をたま  
わり厚く御礼申し上げますとともに、本  
年もどうかよろしくお願ひ申し上げます。

## 将来を左右する「新規を創出する年」

今年はず支でいうと「丁亥(ひのと・  
い)」の年に当たりますが、「丁」の字は、  
昨年の「丙戌(ひのえ・いぬ)」の「丙」  
の横棒と共通の横棒で、前年に引き続い  
て物事が残るが、「丁」の縦棒のように地  
中に新しい芽が生  
じれば、「亥」の起  
爆力で新規が創出  
される年となると  
言われます。六〇  
年前の「丁亥」の  
年は昭和22年でし  
たが、この年は憲  
法の施行や教育基  
本法の公布が行わ  
れ、実質的に戦後  
を形作る年となり  
ました。このよう  
に「丁亥」の年の  
時運は、将来を左右する「新規を創出す  
る年」とみてもいいと思います。

## 新規を創出する年に

杉並区長



山田 宏

## 新たな課題に取り組む

行政改革の成果が少しずつ行政サービ  
スの向上につながってきたものと考えて  
います。

さて、今年には「新規を創出する年」で  
す。私はこれまで八年間の「杉並改革」  
を謙虚に総括し、評価できるものは生か  
しつつも反省すべきは反省し、今後長期  
にわたって区がさらに繁栄し住みよくな  
っていくような、「骨太な政策の柱」を立  
てていく年にしたいと考えています。そ  
して、「教育立区」「生涯現役」「24時間365  
日の行政サービス」という区の理念に基  
づく事業をしっかりと展開するため、区独  
自の教育理念と目  
標を定める教育基  
本条例と、区財政が  
いつまでも健全で  
あり続けられるよ  
うに、区政の財政規  
律を定める財政基  
本条例の制定を目  
指したいと思いま  
す。

## 行政改革の成果

昨年発表された関西社会経済研究所の  
「自治体の組織運営評価」では、全国一  
〇万人以上の二七八都市の中で杉並区は  
二位(前回一位)、また日本経済新聞社の  
シンクタンクによる全国八〇二都市対象  
の調査では、「行政革新度」において第三  
位(前回六位)、「行政サービス水準」で  
は七位(前回一〇五位)との評価を受け、  
特に日経の調査では、前回評価の高くな  
かった「行政サービス」の面でも、「行  
革」とともに高い評価を受けたことは、

一方、待ったなし  
の課題にも思い切  
って取り組みたい  
と思います。少子化  
対策としては、4月から医療費の無料化  
枠をこれまでの乳幼児から中学生まで広  
げ、さらにすべての子育て家庭を対象に  
様々な子育てサービスに利用できる「杉  
並子育て応援券」を配付し、学校ではエ  
アコンのいらないエコスクール(風と緑  
の学校)づくりに本格的に着手します。  
また、いつまでも生きがいをもって元氣  
でいられるように、特に予防介護や予防  
医療にも重点を置き事業を展開します。  
さらに駅のバリアフリー化や駅前を整  
備、また新たな公園づくりも進めます。  
日本はいま、本格的な自治の時代を迎  
えています。今年も「がんばる杉並区」  
であり続けたいと思います。



古紙配合率100%再生紙を使用しています

歩きながら、元気と文化が生まれる街。すぎなみ

# メタボリックシンドローム～30代・40代・50代に増えてます

# 今年こそ 内臓脂肪をやっつけろ!

18年6月、区では他の自治体に先駆け、区民のメタボリックシンドローム対策として「杉並ウエストサイズ物語」を開幕しました。働き盛りを突然襲う心筋梗塞・脳卒中の急速な進行に関係が深い内臓脂肪を減らすことを目的に、30歳以上の区民の皆さん272名の方がモニターとして参加しました。モニター参加者に実施したアンケートでは、152名の方から回答をいただき、そのうち約7割の方から腹囲の減少に成功したとの結果を得ています。ここでは、メタボリックシンドロームを予防するための具体的なヒントを紹介します。自分の生活習慣を健康的に変えるきっかけとなるはずです。

### 内臓脂肪を増やす生活をしていませんか?

◆食生活編

- 常にすぐ手の届くところに食べ物がある
- ストレスから食べ過ぎになる
- どんぶりものが好きだ
- 魚より肉が好きだ
- 1日3食食べることが少ない
- ついつい満腹になるまで食べてしまう
- 早食い、よいかまずに食べる
- 外食が多い
- 生活が不規則になりがちだ
- 間食することが多い
- ほぼ毎日お酒を飲む

◆運動・その他編

- 一日中座っていることが多い
- 移動手段には、車や自転車を使う
- バスや電車では座ることが多い
- エレベーターやエスカレーターを必ず使う
- 睡眠不足が続いている
- たばこを吸う

### 1年の計は元旦に! 脂肪減少に向けた健康生活のヒント

「体に良いから」、「おいしいから」とつい食べ過ぎたり飲み過ぎたりするけど、外を歩いたり運動する機会が少ない。そんな生活の繰り返しで、内臓脂肪は少しずつ増えていき、メタボリックシンドロームの危険性が増していきます。

あなたは、必要以上に脂肪をためていませんか。

【標準体重のめやす】(身長150cmの場合1.5mとして計算)

身長(m)×身長(m)×22=標準体重(kg)

標準体重より自分の体重が多ければその分を体脂肪と考えて、1カ月に2kg程度ペースで減らしましょう。

体脂肪を燃やすためのエネルギー  
体脂肪1kg = 7000kcal

◆食事で脂肪を減らす

- ▷自分にちょうど良いエネルギー量や「何を」「どれだけ」食べたらよいかを知って、主食(ご飯など)・副菜(野菜、海藻、きのこなど)・主菜(肉・魚・卵・大豆など)を組み合わせ取りましょう。
- 4面の「食事バランスガイド」を参考にしてください。

◆お酒や間食を控えて減らす

- ▷ビール500cc(200kcal) × (週2回 × 4週間) = -1600kcal
- ▷スナック菓子1袋(400～500kcal) × (週2回 × 4週間) = -3200～-4000kcal
- ▷アイスクリーム1個(約200kcal) × (週2回 × 4週間) = -1600kcal

◆運動でエネルギーを消費する

- ▷ウォーキング10分 × 6回(約200kcal) × 20日間 = -4000kcal

あなたは、自分の脂肪の減量計画ができましたか。3度の食事の合間に感じる空腹を楽しむ生活もおつなものです。詳しくは、保健センターの管理栄養士までお問い合わせください。

### メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは…

単にウエストが男性85cm、女性90cm以上だからといって、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に該当するわけではありません。内臓脂肪型肥満で、さらに高脂血、高血糖、高血圧のうち、2つ以上あわせもつ状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。内臓脂肪は悪者にされがちですが、体に不可欠なホルモンを分泌するなど、大切な存在でもあります。しかし、内臓脂肪が多くなりすぎるとそのホルモン分泌が正常に働かなくなり、高脂血・高血糖・高血圧などの問題をひきおこします。そして、さらに大きな問題へと発展してしまうのです。

このうち2つ以上に該当

- 血中脂肪**  
中性脂肪 150mg/dl 以上  
または  
HDL コレステロール 40mg/dl 未満
- 血糖値**  
空腹時血糖 110mg/dl 以上
- 血圧**  
最高血圧 130mmHg 以上  
または  
最低血圧 85mmHg 以上

日本版メタボリックシンドローム診断基準による

内臓脂肪と皮下脂肪の特徴  
内臓脂肪…つきやすく減りやすい、内臓の回りにつく、男性に多い  
皮下脂肪…つきやすく減りにくい、皮膚の下につく、お尻や太ももにつき、女性に多い

メタボリックシンドローム → 動脈硬化 → 脳卒中、心筋梗塞

内臓脂肪型肥満  
ウエスト(その位置)周囲が  
男性 85cm以上  
女性 90cm以上

### 自分の食生活と体を知ろう

あなたは、どんな1日を、どんな食生活をおくっていますか。もし、「メタボリックシンドロームが心配…」 「最近、ウエストがきつくて…」と感じている方は、まず、自分の食生活や体を知ることからはじめてみませんか。これからの対策をたてやすくなります。

◆自分の食生活を知る  
日記のように自分が1日に何を食べたか記録してみたいかがです。まずは、1週間くらい続けてください。ふだんの食生活で、足りないものや食べ過ぎているものがわかります。4面で紹介している「食事バランスガイド」と比べてみると、よりわかりやすくなります。

◆自分の体を知る  
体重や体脂肪を同じ時間に継続して計ってみてはいかがでしょう。体重や体脂肪は一日の中でも変動があるため、できれば朝一番と夕食後など、1日に2～3回計ってみると、どんなときに体重が増えたり減ったりするのかがわかります。体重が減ったときの食事や行動を思い出してください。

区ホームページに「フードチェッカー」や「ライフチェッカー」があり、簡単に自分の生活をふりかえれます。また、実践ダイアリー(体重などを31日間にわたって記録する用紙)もあります。印刷して活用すれば、体の変化が一目瞭然です。

食 べたもの 手帳に書きとめ ふりかえる

体 重を 計って、メモして 自己チェック

### 闘ったウエストサイズ物語

「杉並ウエストサイズ物語」に参加して 小田 芳子さん

年齢とともに生活習慣病をいくつか抱え、不安が心を占めることが多くなっていました。この物語のストーリーガンは、「もやせ内臓脂肪、ふせげ肥満。これに参加すれば、仲間がいる、専門のアドバイザーを受けられる。このチャンスは無駄にしたいと思わない。気持ち自然と前向きになりました。健康推進課から、月一回届く通信。体重歩数、生活の一言を、毎日、ダイアリーとグラフに書きつけてみる。すると、「あらっ!」「エエッ!」…。不思議とグラフを記入し始めたら、少しずつ体重が減り出したのです。

「さあ、やぞぞー」。楽しみから喜びに変わりました。フットアップ教室や支援講座には、毎回参加しました。そこで、我慢のタイエットが間違っていたことを痛感。食事を三食さっちゃん食べると自然に間食がなくなります。栄養士の授業を実践し、変わって行く自分がうれしくて、秘かにリンリン気分になりました。腹八分とウォーキング。そして、毎日、体重をグラフに記入することが成功の秘訣でした。

### 「えっ?これで効果あるの?」 まずは、できることから、できるときに、できる時間で始める

健康的に体重を減らし、エネルギーを燃やしやすい体をつくるためには、食生活の見直しと運動をバランスよく行うことが大切です。ただし、無理をせず、体に異変を感じたらやめましょう。

背筋をのばしてあごを引き視線は前方へ。かかとから着地し、つま先で地面をける。腕を大きく振り、リズムよく。水分補給を忘れずに。

◆脂肪を効率よく燃やす有酸素運動(ウォーキングなど)～日常生活の中でこんな工夫をしてみましょう

- ふだん利用している駅やバス停よりも1つ手前で降りて歩く
- バスより徒歩を、エスカレーターより階段を利用する
- 昼食に出かけるときは、遠回りをしたり、少し遠い店まで歩く

◆日常生活のちょっとした動きで内臓脂肪は燃やせませす

- 掃除、雑きんがけ(10分) → 45kcal…燃える脂肪の量は…6g
- 階段昇降(10分) → 75kcal…燃える脂肪の量は…10g
- ゆっくり歩く(10分) → 25kcal…燃える脂肪の量は…4g
- 電車内で立っている(10分) → 20kcal…燃える脂肪の量は…3g

### 燃えやすい体にするための筋力トレーニング

運動をすると筋肉量が増え、エネルギーを消費しやすい体をつくることができます。また、年齢とともに衰えがちな筋肉を補うことにもつながり、腰痛などの予防にもなります。テレビを見ながら、また通勤電車の中でもできる運動を紹介しします。

◆けがの予防や凝りの解消にストレッチング

けがの予防や運動の疲れが残らないようにするために、運動の前にはストレッチを行いましょう。また、同じ姿勢をとり続けているときは、ストレッチングで筋肉の緊張をほくすと血行がよくなり、肩こりなどを予防できます。トイレのついでや眠気覚ましなど、1時間に1回、ストレッチングで気分転換を。

電車に乗っても座らずに背筋を伸ばして立つ。おしりに力を入れてかかとを上げればヒップアップにもなります。

手をひらを太ももの上を滑らせながら上体をおこす。元の姿勢に戻すときに肩を床につけない。

両手を組んで上に大きく伸びる。

ゆつくりと息を吐きながら

いすに座り左手を背もたれに、右手を左足のひざに置き体を左にひねる。

### 主食・副菜・主菜をバランスよく

外食や総菜、弁当などもバランスのよい健康的な食事を選択すれば、若さや体力を維持し、ストレスや生活習慣病に負けない体づくりにつながります。栄養表示や4面の「食事バランスガイド」を参考にしながら、主食・副菜・主菜をバランスよくとりましょう。

たとえば朝食は… 夕食は…

サンドウィッチ、野菜ジュース、おにぎり、野菜サラダ、ゆで玉子、お弁当、野菜スティック

# 食事バランスガイド

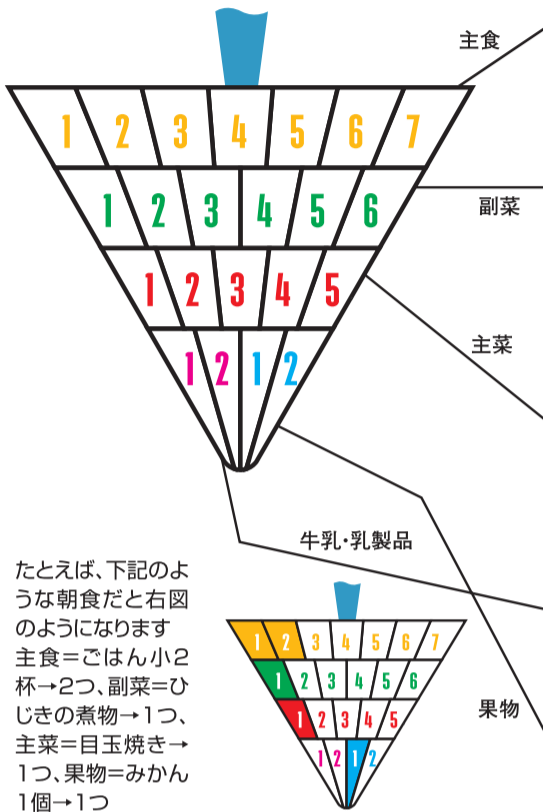
あなたの食事は大丈夫？

バランスのとれた食事と言っても、実際には「何を」「どれだけ」食べれば良いのでしょうか。食事バランスガイドは、1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたら良いかを絵で示したものです。自分が適量食べているか、1日の食事をチェックしてみましょう。

- ①自分の活動量に合った1日分のサービング数を書き込みましょう。
- ②右側の料理例を参考にコマのイラストへ料理区分ごとに印をつけましょう。さて、1日のバランスはどうでしたか。
- ③定期的に自分の体型の変化をチェックし、自分のサービング数を見直しましょう。

料理区分	サービング数			私の数
	活動量の低い女性	活動量がふつう以上の女性または低い男性	活動量がふつう以上の男性	
主食(ごはん、パン、麺)	4~5	5~7	7~8	
副菜(野菜料理)	5~6	5~6	6~7	
主菜(肉・魚料理)	3~4	3~5	4~6	
牛乳・乳製品	2	2	2~3	
果物	2	2	2~3	
エネルギー(kcal)	1800 ±200	2200 ±200	2600 ±200	

※活動量「低い」→1日中座っていることがほとんど



たとえば、下記のような朝食だと右図のようになります  
 主食=ごはん小2杯→2つ、副菜=ひじきの煮物→1つ、主菜=目玉焼き→1つ、果物=みかん1個→1つ

### 料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯

2つ分 = うどん1杯 = スパゲッティ

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 貝たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

1つ分 = 納豆 = 目玉焼き一皿 = 2つ分 = 焼き魚 = まぐろとイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房

厚生労働省・農林水産省決定

上図のコマは、全体で約2200kcalになります。これは、ほぼ1日座って仕事をしている運動習慣のない男性(18歳~69歳)の適量です(同条件の女性は1800kcal)。糖尿病や高血圧などで医師または管理栄養士から指導を受けている場合は、その指導に従ってください。詳細は、厚生労働省 [http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syoku\\_uji.html](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syoku_uji.html) をご覧ください。

## 区民の生活習慣改善を応援します

### 杉並ウエストサイズ物語 保健所・保健センターの事業

#### 【杉並ウエストサイズ物語コーナー】

メタボリックシンドローム予防のための体組成計(体重・内臓脂肪・基礎代謝がわかる)や血圧計を地域区民センターや公衆浴場などに配置し、いつでも気軽に測定し生活習慣改善へのきっかけづくりができるようになります(2月以降の予定)。

#### 【健康相談】

5つの保健センターでは、メタボリックシンドロームの予防など健康相談を実施しています。日程は、各保健センターへお問い合わせください。

#### 【イベント】

▷生活習慣病予防週間イベント

時 2月5日(月)~9日(金) 区役所1階ロビー

▷方南・和泉・永福地域ヘルシーメニュー推奨店  
2月限定の生活習慣病予防メニューと健康情報を提供します。

#### 【ヘルシーメニュー推奨店】

区民の健康的な外食への要望を受け、利用者に合わせたエネルギーで、バランスのとれたヘルシーメニューを提供できる飲食店を、区は「ヘルシーメニ

ュー推奨店」として認証しています。詳細は、区ホームページをご覧ください。

#### 【たばこ対策実施店】

受動喫煙を防止するために、区内の飲食店と公共的施設に禁煙・分煙を勧めています。

#### 【区民健診要指導者フォローアップ教室・生活習慣改善教室】

検査データの見方や改善に向けての食生活・運動などの実践講座やメタボリックシンドローム予防に関する講座を実施します。1~2月の実施については、各保健センターへお問い合わせください。

保健センター(荻窪=☎3391-0015、高井戸=☎3334-4304、高円寺=☎3311-0116、上井草=☎3394-1212、和泉=☎3313-9331)



## 郷土博物館の新年行事

#### ◇新春吉例 大宮前囃子

大宮前囃子は宮前地域に古くから伝わる民俗芸能で、区の登録無形民俗文化財です。舞を披露するのは大宮前郷土芸能保存会の皆さんです。  
 時 1月7日(日)午後2時~4時  
 当日、直接会場へ

#### ◇まゆだま飾り

小正月の1月14日に、蚕や農作物の豊作を祈る「まゆだま」または「まゆだんご」とよばれる行事があります。古民家に紅白の団子をさした木の枝を飾ります。  
 時 展示期間 1月13日(土)~21日(日)午前9時~午後4時30分(13日は午後1時30分~)  
 当日、直接会場へ

#### ◇子ども博物館教室

石うすで米をひき、かまどを使って、本格的なまゆだんご作りを体験します。  
 時 1月13日(土)午前10時~正午  
 対小学4~6年生 定 20名  
 1月4日から電話で、郷土博物館へ(先着順)

★郷土博物館(大宮1-20-8) 費 一〇〇円(観覧料)。中学生以下無料。郷土博物館 ☎3317-0841 他車の来場はご遠慮ください

## ★成人祝賀のつどい★

時 1月8日(祝)午前11時、午後2時(いずれも三〇分前開場) / 午前、午後の指定はありませんが、午前の方が比較的すいています。場内券を発売する(上萩1-23-15) 内式典、記念アトラクション(ブラザートムによるミニコンサート) 対 区内在住で昭和61年4月2日~昭和62年4月1日生まれの方 定 各一〇二五名 費 無

料 案内状に同封した入場券を持参のうえ、当日直接会場へ。児童青少年課青少年係へ。18年12月中旬に案内状を発送しました。案内状が届いていない方は、児童青少年課青少年係へご連絡ください。②定員を超えた場合、ホールには入場できません。モニターをロビーに設置し、式典の様を放映します