


## 健康寿命を縮めるメタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に脂質異常・高血圧・高血糖が組み合わさっている状態です。

**腹 囲**  
男性 85 cm以上  
女性 90 cm以上



+

**脂質異常**  
中性脂肪 150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満

**高血圧**  
収縮期血圧 130mmHg 以上または拡張期血圧 85mmHg 以上

**高血糖**  
空腹時血糖 110mg/dl以上

脂質異常・高血圧・高血糖のうち、2項目以上該当するとメタボリックシンドロームです。メタボリックシンドロームは自覚症状がないまま動脈硬化が進行し、放っておくと脳卒中や心臓病の危険性が高まります。

平戸市では男性の36.3%(長崎県内ワースト2位)、女性の14.1%(長崎県内ワースト5位)がメタボリックシンドロームに該当していました。(令和5年度平戸市国保特定健診結果)

メタボリックシンドロームの予防・改善のためには、食生活の改善に加えて、運動への取り組みが効果的です。

## 平戸市健(検)診日程表をご確認ください

「令和8年度平戸市健(検)診日程表」を各世帯に配付しています。

健(検)診の対象年齢、料金、受診場所(病院や各地区公民館など)、日程、受診方法など、健(検)診に関するさまざまな情報を、この1冊に掲載しています。

事前の予約が必要な健(検)診もありますので、「令和8年度平戸市健(検)診日程表」を確認の上、受診してください。



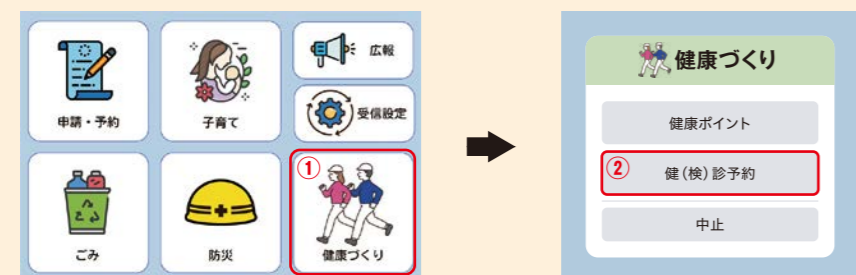
◀健(検)診日程表の表紙

## 特定健診・がん検診は事前予約が必要です!

地区の公民館などで実施する集団での特定健診・がん検診は、5月19日(火)から平戸市公式LINEや平戸市ホームページ、または健康ほけん課健康づくり班への電話(平日午前8時30分~午後5時15分)で予約ができます。  
※医療機関での個別健(検)診は、直接医療機関に予約してください。



**POINT!** 公式LINEやホームページからの予約は、いつでも手続きできて、とっても便利!



- ①平戸市公式LINEトーク画面からメニューの「健康づくり」を押す。
- ②健(検)診予約を押す。
- ③必要事項を入力し、健(検)診予約完了。

## ヘルス 特集 ひらど健康プロジェクト

~その生活習慣、変えるなら今でしょ!~

☎健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125



長い人生を自分らしく楽しむためには、生活習慣を見直すきっかけづくりが大切です。

40~74歳の人を対象とした「特定健診」は、生活習慣病の早期発見に役立つ大切な健診です。毎年、受診して、未来の健康を守りましょう。

健診で分かる代表的な病気・症状		生活習慣、ちょっとだけチェンジ!
<b>肥 満</b>	体内に脂肪が増えすぎた状態。特に内臓脂肪型肥満は生活習慣病の原因になります。	<b>プラス10分(またはプラス1,000歩)動こう</b> ▶なるべく階段を使い、食後はできるだけ動く ▶積極的に家事をする
<b>高血圧</b>	血管に高い負荷がかかっている状態。動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心臓病、慢性腎臓病などの原因になります。	<b>減塩を心がけよう</b> ▶醤油などは、料理に直接かけず少量つける ▶減塩調味料を活用し、麺類の汁は飲み干さない
<b>脂質異常</b>	血液中の脂質のバランスが崩れた状態。血液がドロドロの状態となり、動脈硬化を進行させます。	<b>脂質の取り方を見直そう</b> ▶お酒や甘い物、脂の多い肉や乳製品は控えめに ▶青魚や大豆製品を積極的に取る
<b>高血糖</b>	血液中にブドウ糖があふれている状態。放置すると、糖尿病や合併症を引き起こします。	<b>血糖値の上昇を緩やかに</b> ▶ベジファーストで、ゆっくりよく噛んで食べる ▶間食は控えめに
<b>腎機能障害</b>	腎臓の機能が低下し、体内の老廃物を排出しにくくなった状態。進行すると、透析などの治療が必要になります。	<b>腎臓への負担を少なくする</b> ▶塩分やたんぱく質を取りすぎない ▶排尿を我慢しない
<b>肝機能異常</b>	生活習慣やアルコールなどで、肝臓の働きが低下した状態。進行すると、肝炎や肝硬変、肝がんを引き起こす可能性もあります。	<b>肝臓に優しい生活を</b> ▶週2日は休肝日を作り、甘い物や脂物を控える ▶体を動かす機会を増やす

## Interview



これまで歩くことをあまり意識していませんでしたが、職員が「歩こーで！」の職場対抗歩数競走大会のチラシを見つければ、愛の園保育所でも参加することになりました。個人参加ではなく、みんなで取り組んだことで継続しやすくなり、結果として優勝することができました。

「歩こーで！」では歩数や距離、消費カロリーが見える化されており、大会中は他チームの歩数も確認できます。そのため、負けじと協力しながら歩く習慣が自然と身につけ、これまで車で移動していた場所もできるだけ歩くようになりました。また、観光地を巡ってポイントがもらえるバーチャルウォークや、平戸ツアーウォークなど、平戸市内

### 愛の園保育所

いわが まゆこ  
岩永 真由子 さん(右)

あべ のりこ  
阿部 典子 さん(中)

まつだ ゆい  
松田 由衣 さん(左)

外のイベントにも積極的に参加し、楽しみながらポイントを貯めています。歩数競走大会をきっかけに、「歩こーで！」を存分に活用し、お得に健康づくりに取り組んでいます。

私たち自身が歩くことで体力がつき、その効果を実感したことから園でもお散歩に力を入れるようになりました。周辺のお散歩マップを作成し、観光地を学びながら、遠いところは片道3キロメートルの平戸大橋公園まで往復することもあります。園児たちも長距離を歩くようになってから、走る速さが目に見えて向上し、風邪をひく回数も減ったように感じています。

歩数競走大会では副賞として特産品をいただき、忘年会でみんなで楽しんだり、抽選会でも特産品が当たるなど、健康づくりと楽しさが両立した取り組みになりました。皆さんも「歩こーで！」を活用して、ウォーキングを楽しんでください。

## 健康のために、歩こーで!

健康づくりの第一歩として、ウォーキングを始めてみませんか。ウォーキングは年齢を問わず、いつでもどこでも気軽に取り組める身近な運動です。

買い物や通勤など、日常のちょっとした移動を歩く時間に変えるだけでも、体を動かす習慣づくりにつながります。無理のないペースで、楽しみながら続けてみましょう。あなたの毎日に、心地よい歩く時間を。

### ウォーキングの心得

- 始める前にはストレッチを  
歩き始める前に、足首やふくらはぎ、太ももなどを軽く伸ばしておく、ケガの予防につながります。
- 無理なくスタート  
1回20～30分、週2・3回を目標に始めてみましょう。
- 終わった後もストレッチを忘れずに  
ウォーキング後のストレッチは、疲労をためにくくする大切な習慣です。筋肉をゆっくり伸ばすことで、翌日の体が軽く感じられます。

### 正しい姿勢でウォーキング

- ▶肩に力を入れず、リラックスして自然な姿勢。
- ▶歩幅を少し大きめに、下半身をしっかり使って運動効果アップ。
- ▶普段より速足で、軽く息が弾む程度のスピードで。



## 楽しみながら、歩こーで!

ながさき健康づくりアプリ「歩こーで!」を、ご存じですか?平戸市内でも約2,100人がダウンロードしている健康づくりアプリです。毎日のウォーキングや体重・血圧測定、健(検)診の受診などの健康活動やイベントに参加してポイントを貯めることができます。

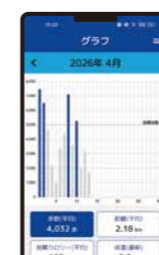
また、アプリを活用した歩数競走大会やポイントを使った抽選会など楽しいイベントを開催しています。歩こーで!を使って、楽しくお得にウォーキングして、健康づくりに取り組みましょう。

### 歩数や消費カロリーを見える化



毎日の歩数、消費カロリー、獲得ポイントなどを表示します。「にやーが」が目標達成率に応じて応援してくれます。

### グラフで数値が分かりやすい



月間の歩数、消費カロリーの変化がわかります。血圧や体重も入力すればグラフで見ることができます。

### 楽しく・お得に歩く



長崎県内の名所を巡るバーチャルウォーキングでは、コースを制覇するとポイントを獲得できます。

## 企業対抗歩数競走大会

- と き 10月開催予定
- 内 容 平戸市内の企業を対象に、ながさき健康づくりアプリ「歩こーで!」を活用した、歩数競走大会を実施します。上位チームには表彰を行います。  
※詳細はホームページやアプリでお知らせします。

歩こーで!の詳細はこちら▼



## ながさき健康づくりアプリ「歩こーで!」平戸市民限定抽選会

「歩こーで!」のポイントを使った抽選会を開催します。ぜひご参加ください。

- と き 令和9年1月頃
- 抽選会参加に必要なポイント数

- ▶A賞(ペア食事券1万円相当) 5,000ポイント
- ▶B賞(ペア食事券8千円相当) 4,000ポイント
- ▶C賞(特産品5千円相当) 2,500ポイント
- ▶D賞(特産品4千円相当) 2,000ポイント



## スタンプラリー「平戸の城下町散策コース」

歩こーで!のスタンプラリーに平戸の城下町散策コースが追加されました。

平戸港交流広場をスタート・ゴールに、幸橋や平戸ザビエル記念教会、平戸オランダ商館など10カ所のチェックポイントを巡るコース。ゴールすると100ポイントもらえます。

## 令和7年度平戸市職場対抗歩数競走大会結果

- 開催期間 令和7年10月1日～31日
- 参加チーム 28チーム

順位	チーム名	参加人数	期間中1人当たり平均歩数 (1日の平均歩数)
優勝	愛の園保育所	11人	562,300歩(18,138歩)
準優勝	医療法人裕光会 谷川病院	5人	387,113歩(12,487歩)
第3位	放課後等デイサービス まんてんミライズ	9人	354,791歩(11,444歩)

優勝した愛の園保育所の皆さん▼

