

# Vivid You & I

2009年3月  
Vol.24



**なりたいものになれる未来**  
京都精華大学マンガ学部 木村 理美



**教わること、たくさん**  
京都精華大学マンガ学部 内山 万惟子



**誰でも、やりたい仕事、どれでも**  
京都精華大学マンガ学部 内山 万惟子

イラスト：「平成20年度 じんけんマンガ展」より

## 主な内容

- メタボリックシンドロームって ..... 2～3
- You & I インタビュー 知ってほしいなメタボのこと ..... 4～5
- 2008 男女共同参画プラザの講座報告 ..... 6
- みんなで考えよう！ 男女共同参画社会 ..... 7
- 生駒市男女共同参画プラザのインフォメーション ..... 8

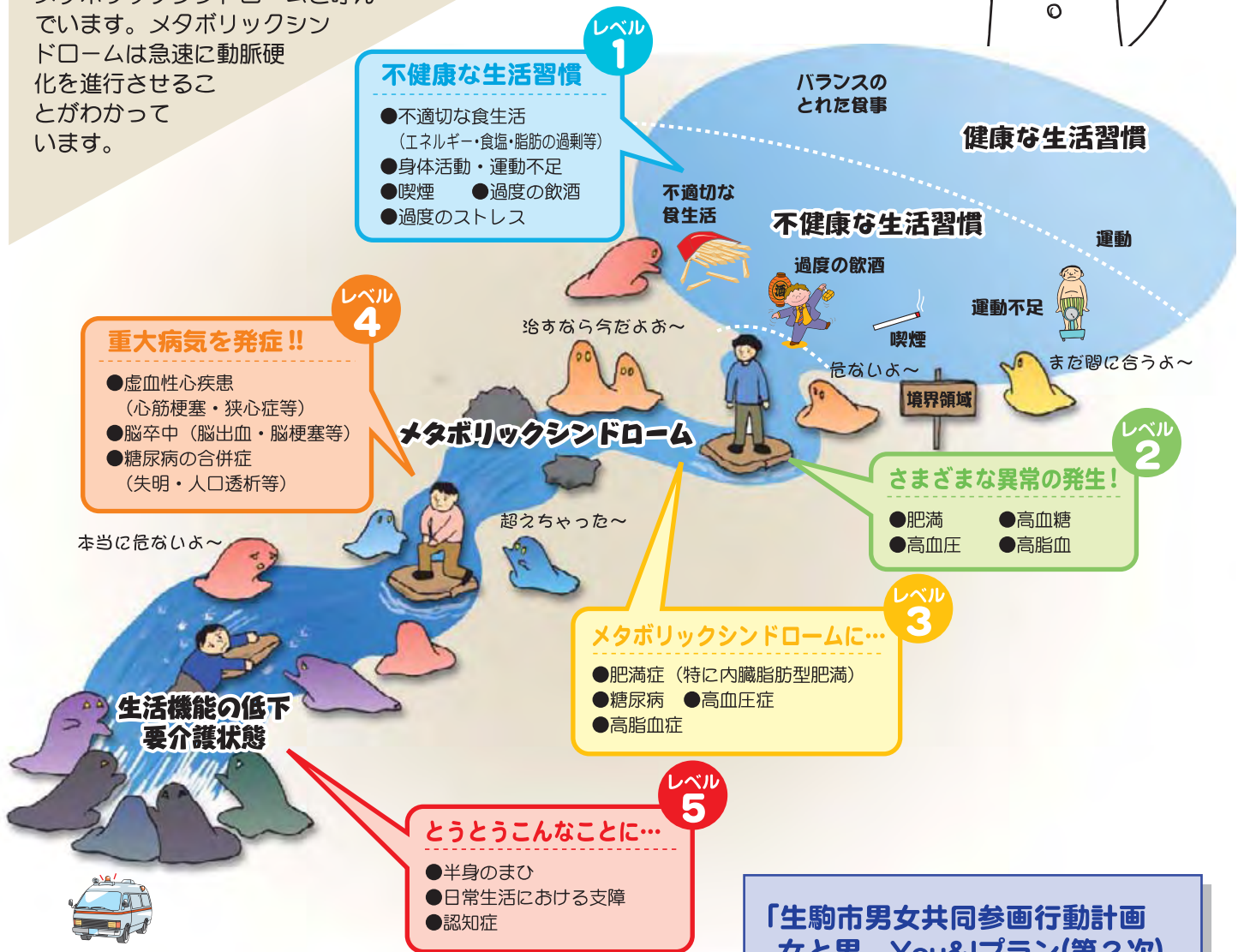
「Vivid」はあざやかな、生き生きとした、活発な、はつらつとしたという意味の英語です。「You & I」は本市の男女共同参画行動計画にも用いたとおり、女性と男性のパートナーシ

ップを意味する言葉です。「女性も男性もいきいきと生きることができるとい、男女共同参画社会の理念を明確に表わす言葉として、愛称に決めました。

# メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) って・・・



運動不足や食べ過ぎなど、身体に負担がかかる食生活が影響して発症する生活習慣病の増加が大変問題となっています。肥満のタイプには皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満がありますが、内臓脂肪型肥満と「高血圧」「脂質異常症」「高血糖」などの、まだ病気とは診断されていない予備軍を含め、2つ以上あわせ持つ状態をメタボリックシンドロームと呼んでいます。メタボリックシンドロームは急速に動脈硬化を進行させることがわかっていきます。



参考：厚生労働省生活習慣病対策室資料



「生駒市男女共同参画行動計画  
女と男 You&Iプラン(第2次)  
2005年度～2014年度」  
より抜粋

## 基本目標Ⅲ

「生涯にわたり健康で安心して暮らせるまちをつくりましょう」

## 基本方針6

「生涯を通じた心と身体の健康づくりを進めます」

# メタボリックシンドロームの診断基準



必須条件

腹 囲

男性85cm以上 女性90cm以上



## ①血清脂質(中性脂肪とHDLコレステロールの値をみる)

中性脂肪 ..... 150mg/dl以上

かつ/または

HDLコレステロール.....40mg/dl未満

## ②血圧

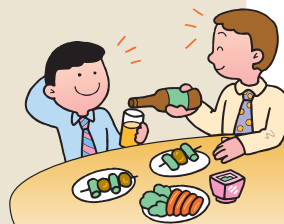
収縮期血圧(最高血圧).....130mmHg以上

かつ/または

拡張期血圧(最低血圧).....85mmHg以上

## ③血糖

空腹時血糖値.....110mg/dl以上



※①②③のうち2項目以上当てはまれば、メタボリックシンドローム。

# 内臓脂肪ダイエットの進め方は?

まずは、1日の摂取エネルギー量を標準値の範囲内にする。  
慣れてきたら消費エネルギー量が摂取エネルギー量を上回るようにする。



事例 6ヶ月で体重4kg減量を目標とするBさん(58歳男性)

・減量のために、1日で減らせば良いエネルギー量を計算してみると...

目標減量体重(g)

4000

脂肪1gの燃焼に  
要するエネルギー  
(kcal)

7

6か月の  
およその日数

180

1日に余分に  
減らせばよい  
エネルギー(kcal)

155.6

1日に減らすエネルギー量(約160kcal)を  
食事を80kcal減らし運動量を80kcal増やす事でまかなう。

食事を80kcal分減らす

- ・ご飯 茶碗 1/3膳
- ・あんパン 1/4 個
- ・アイスクリーム(パネラ) 1/3カップ
- ・大福 1/2個
- ・缶ビール 1/2缶(約200ml)



運動で80kcal分使う

- ・歩行(速めに歩く) 20分
- ・軽いジョギング 10分
- ・サイクリング 15分
- ・水泳 7~8分



※上記の運動は今行っている運動に加えて行うものとする

参考

コンビニで販売されている  
食品のカロリーは

おにぎり(おかか) ... 161kcal  
おにぎり(紅鮭) ..... 158kcal  
牛丼.....620kcal  
から揚げ弁当.....850kcal  
どら焼き.....280kcal

おにぎり(シーチキンマヨネーズ)..... 186kcal  
エビグラタン.....500kcal  
ハンバーグ弁当.....750kcal  
チーズケーキ.....300kcal  
シュークリーム.....247kcal

# 知ってほしいなーメタボのこと



最近話題のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)ですが、何故このように声高にいわれるようになったのか、どう改善すればよいのか、そもそも何が問題なのか、漠然とした疑問を持ちながら健康課の近藤桂子係長と木村恵子保健師にお話をお伺いしました。

**Q** なぜ昨今このようにメタボリックシンドロームという状態を取り上げ、行政をあけて改善策に取り組むようになったのですか？

**A** 生活習慣病については、以前成人病と呼ばれていたのが、生活習慣により年齢に関係なく発病することがわかり、呼称が生活習慣病と改められました。さらに研究が進み、様々な病状が現れる前に生活を見直せば、薬や治療に頼らなくても自身の努力で治癒すること、改善されることなどがわかってきました。とりわけそのような病状による医療費の増加が著しく、減少が望まれることから社会全体の問題として、改善意識を啓発しようとする目的で行われることになりました。

**Q** メタボリックシンドロームの何がいけないのでしょうか？

**A** 放っておくと重大な病気につながる可能性が大きいからです。自分は大丈夫などと思わず意識的に生活を改善し、より健康で快適な生活を送るためにも個々の自覚が必要と考えます。



**Q** メタボリックシンドロームにならないようにするためには、どのようなことに気をつけたらよいのでしょうか？

**A** まずは出来ることから少しずつ始めてほしい。肥満の度合いにもよるでしょうが、やはり太りすぎはよくありません。適正体重の継続に努めてほしい。正しい食生活の知識を持ち、今よりほんの少しずつでも改めて、3ヵ月後、6ヵ月後、1年後と目標を持ってほしい。何よりも自分の1日、1週間、1年を知って頂きたい。そして出来るところから、もう5分歩く、あと1口をやめるなどの取り組みは出来るかもしれません。時間の余裕がないかもしれませんが、自分のため、あなたの家族のために頑張ってみる。すると、少しずつ着実に身体のしくみそのものが変化していくはずで、運動や栄養のバランスを整えば体力もつき疲れにくくなりますし、年齢を重ねても元気でいられることは嬉しいことではないでしょうか。メタボリックシンドロームとはたっぴりついてしまった内臓脂肪のイタズラで、高血圧・糖尿病・高脂血症(脂質異常症)などの生活習慣病に成長してしまいます。これらの疾患の多くは血管に負担がかかっています。

血管はゴムホースに例えることが出来ます。手入れが行き届いていると調子よく使えますが、手入れを怠り放置していると詰まったり突然破裂したりします。人間の身体も同じで、何事もなく自覚症状がなくても考えられないような事態を招いてしまう可能性があるのです。そのためにメタボリックシンドロームを改善、そして予防してほしいのです。



健康課の近藤係長と木村保健師

# まとめ

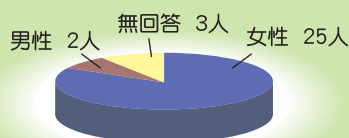
2ページのイラストは、メタボリックシンドロームを川の流りに例えたものです。不健康な生活習慣を続け、そのまま放置していると、やがては心臓病や脳卒中などの重大な病を引き起こし、後戻りできない滝つぼへまっさかさまに落ちて行ってしまいます。

医療の発達から生活習慣病の要因がメタボリックシンドロームであることがわかってきました。病気による経済負担を減らすためにも、このメタボリックシンドロームから引き起こされるという、虚血性心疾患・脳卒中・糖尿病の合併症(レベル4)の怖さを知り、メタボリックシンドロームを改善するため、規則正しい生活を心がける・体を動かすなど生活習慣を見直しましょう。

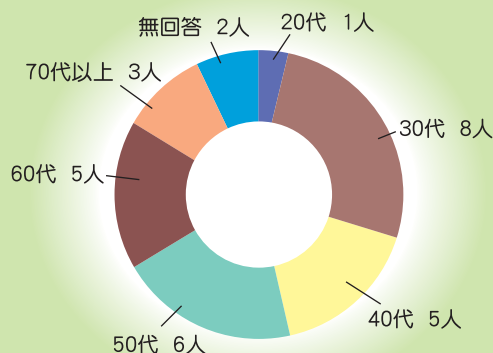
## 生駒市男女共同参画プラザ主催「私へのごほうび講座」受講の皆さんへのアンケート結果

<2008年11月26日>

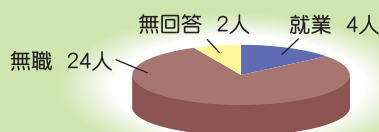
### Q 性別は？



### Q 年齢は？

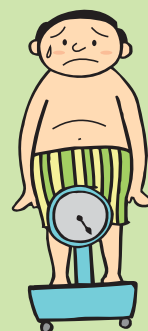
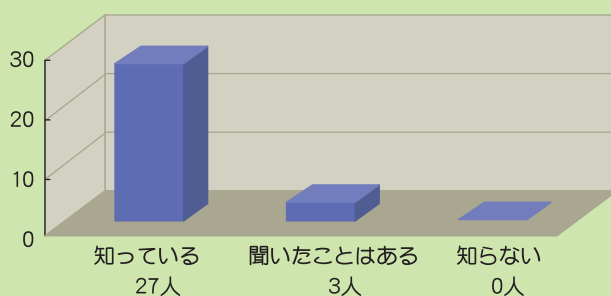


### Q お仕事は？



### Q メタボリックシンドロームを知っていますか？

健康維持に関する内容の講座だったためか、メタボリックシンドロームの認知度はとても高いですね。



### Q メタボリックシンドロームにならない、または改善のために心がけていることはありますか？

- 食事に気をつけて、運動している。
- 野菜を摂るようにしている。週末は夫婦でウォーキング。
- 腹八分目、なるべく歩く、甘い物を控える。
- 一駅手前で降り、1～2キロ歩く。
- 腹筋運動をしている。
- 笑う、適度な運動、料理する。等

メタボリックシンドロームという言葉はよく耳にしていましたが、きちんと理解できていない部分がたくさんありました。しかし、今回勉強することで以前より深く知ることが出来ました。





# 2008 男女共同参画プラザの講座報告

## 私のためのセンスアップ講座

～ちょっといい感じの私が始まる～

自分の個性・持ち味を最大限に活かし、いろいろな角度から自分の魅力をセンスアップしていくための講座

- 20年5月23日(金)～6月27日(金) 全6回 9:30～11:30
- 生駒市コミュニティセンター402・403
- 講師:吉田 真知子 さん(人材活性コンサルタント・フリーアナウンサー)

延受講者数 273人

### 受講者の感想

- 自分自身と向き合い気づく事がたくさんあった。
- 今後の自分に必ずプラスになると思います。
- さまざまな年代の方と話せて、楽しかった。
- 自分を見つめ直すいい講座だった。

## 父子でつくろう！サマーランチ

普段は一緒に料理する機会の少ないお父さんと小学生児童で簡単で美味しいランチをつくりました。

- 7月26日(土)・7月27日(日) 9:30～12:30
- 南コミュニティセンターせせらぎ調理室
- 講師:榊原和子 さん(栄養士)
- メニュー お手軽ピザ・黄色のポターージュ・マシュマロアラカト
- 受講者数 大人 33人 児童 37人

### 受講者の感想

- 子どもと料理ができて、楽しかった。
- 普段は見られない子どもたちの姿に感心しました。
- お父さんと初めて料理をして楽しかった。またしたい。

## 心をつなぐ人間関係セミナー

～充実した人生を目標に～

- 9月16日(火)～10月23日(木) 全6回 9:30～11:30
- 生駒市コミュニティセンター402・403
- 講師:平松 みどり さん(心理カウンセラー)
- 延受講者数 301人

### 受講者の感想

- 自分が変わることができた。
- いろんな方の話が聞けて、人と接するのが楽になった。
- 本当の自分を見つめる事ができた。
- 変えられることがわかった。

よりよい人間関係、コミュニケーションを目指して、あなたの周りのさまざまな人間関係を見直す講座



## 私へのごほうび講座

～ゆるりとした時間を過ごしましょう～

- 11月12日(水)・11月20日(木)・11月26日(水) 全3回 9:30～11:30
- 生駒市コミュニティセンター402・403
- 講師
  - ・平谷 けいこ さん(摘み菜料理研究家)
  - ・栗岡 多恵子 さん(リラクゼーション・ボディワーカー)
  - ・関 宏美 さん(シニアベジタブル&フルーツマイスター)
- 延受講者数 100人

### 受講者の感想

- 中身の濃い講座を楽しませてもらった。
- 身の回りの生活の見直しができる。
- 心が豊かになった。

ストレスを抱えた私へ癒しのごほうびをあげる講座



## ネットショップで成功するための講座

- 11月22日(土)と12月6日(土) 全2回 13:30～15:30
- 生駒市コミュニティセンター402・403
- 講師:須田祥充さん(財)奈良県中小企業支援センターIT部門登録専門家)
- 共催:生駒商工会議所
- 延受講者数 104人

### 受講者の感想

- 実績を踏まえた内容で、ポイントがよく理解できた。
- 分かりやすい講義と事態に即した例の説明でとてもためになった。

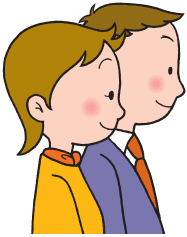
インターネットで商品を販売するネットショップ開設の基本を学ぶ講座



身近なところでは...

特別なことなのかな？

# みんなで考えよう！男女共同参画社会



生駒市では、男女共同参画に係る職員の意見を反映させるため、生駒市男女共同参画施策推進会議設置要綱に基づき、毎年、各部の職員で構成されている生駒市男女共同参画施策推進職員部会を設置し、グループによるテーマ設定、調査・研究を実施しています。

今年度の部会では下記の3つのテーマについて調査・研究しました。

## CMとジェンダーについて

CMにおける様々なジェンダー表現と視聴する側の意識について、また、CMの変遷から見えてくるものについて、職員アンケート等も交えながら調査・研究しました。

## セクシャルハラスメントの現在

10年ぐらい前から「セクハラ」が問題視され、最近では改善されてきていると思いがちですが、実際はそうではなく、現在の状況について資料や職員アンケート等により調査・研究しました。

## 母子家庭（シングルマザー）

年々増加傾向にあると言われている「母子家庭」が現在置かれている状況を把握し、どのような対策が行われているか等を調査し、今後の生駒市の施策に活かせるよう研究に取り組みました。

各グループで行った調査・研究の結果については、平成10年度から毎年発行している庁内向け男女共同参画啓発紙「この指にと～まれ」に掲載し、全職員に配信しています。



## 平成21年度の生駒市男女共同参画プラザの事業予定

皆さんに男女共同参画のことを知ってもらったり、考えてもらったりするためのイベントや講座等を企画しています。ふるってご参加ください。

- ★ 6月～7月ごろ 「人間関係セミナー」
- ★ 6月末ごろ（男女共同参画週間関連）「女と男 You & Iフェスタ」
- ★ 7月末～8月初旬ごろと 11月下旬ごろ「男女共生セミナー」
- ★ 9月～10月ごろ「女性学セミナー」
- ★ 11月中旬～下旬（女性への暴力をなくす運動実施期間）「女性学セミナー基礎コース」
- ★ 出張講座 希望の時随時



※くわしくは市広報誌・ホームページなどでお知らせします。

# 生駒市男女共同参画プラザの インフォメーション

## DVに気づいて!!

DV(ドメスティックバイオレンス)とは、直訳すると「家庭内暴力」ですが、家庭内には配偶者間のほか親子間での暴力があります。その中でも見過ごされがちであった夫やパートナーからの女性への暴力を人権の擁護、男女平等の視点からほかの暴力と区別するためにDVという言葉が使用されています。

暴力というと、殴る・蹴るなどの身体的なものを連想しがちですが、その他に、大声で脅したり、何を言っても無視する、行動を制限するといった精神的な暴力や望まない性行為の強制、避妊へ協力しないなどの性的な暴力もあります。

あなたが、普段、我慢していることもDVかもしれませぬ。

一人で悩んでいないで気軽に相談してください

## 女性の相談室



(相談専用ダイヤル:0743-73-0556)

女性が抱えている悩み(夫婦、家族、対人関係等)の相談に応じ、自分らしい選択、決定をしていけるように支援しています。

相談無料

秘密厳守

生駒市民対象

### ◆一般相談(電話・面接)

火～日曜日の午前9時～午後4時  
面接相談は、要予約

### ◆法律相談(面接・一人30分間・要予約)

毎月第3水曜日の午後1時～4時  
※予約は1週間前から

### ◆専門相談<フェミニスト・カウンセリング> (面接・一人1時間・要予約)

毎月第2・4水曜日の午後1時～4時  
※予約は1週間前から前日まで

相談窓口案内  
カード  
作りました。



## 編集後記

自分も含めて家族の健康はとても気になります。今回メタボリックシンドロームを理解したことで、私たちに出来る事・予防法を1つでも、2つでも今日から始めたいと思います。そして家族・地域の一人ひとりに“健康は人任せではなく自分で守る”という意識が高まってほしいものです。

さん・さん・さん

## 出張講座

研修の  
お手伝い

○学校や事業所・自治会等で男女共同参画に係る研修等を企画される場合に講師の派遣をします。詳しくは男女共同参画プラザにお問合せください。

## 感想をお寄せください!

印象に残ったページとその感想や今後扱ってほしいテーマなどを郵便、ファクスで、男女共同参画プラザまでお送りください。

生駒市男女共同参画情報誌 第24号  
発行 生駒市男女共同参画プラザ

〒630-0257 生駒市元町1丁目6番12号 生駒セイセイビル1階 TEL 0743-75-0237 FAX 0743-73-0555  
2009年(平成21年)3月発行 編集 さん・さん・さん 生駒市男女共同参画プラザ