

“暮らし優先の元気で楽しい前橋”を



2月17日に投票された市長選挙で2期目の当選を果たした高木政夫市長が2月28日、初登庁。市役所正面玄関前に詰め掛けた大勢の市民や関係者が、大きな拍手と声援で迎えました。高木市長は力強い口調で、32万市民の思い、市民の視線を大切に、県都前橋を明るく楽しい、元気で住みやすいまちづくりに全力で取り組むことを表明しました。



あいさつ

2期目の初登庁に、これだけ多くの市民の皆さまが激励に駆けつけてくださり、心から厚く感謝を申し上げます。今回も晴れ晴れとした気持ちと緊張感を持って、今、ここに立たせていただいております。引き続き、市民の思い、市民の視線を大切に、わたしの「闘志」や「パワー」、そして「スピード」を生かして、市民の皆さまに喜んでいただける県都前橋のまちづくりにまい進させていただきます。

前橋を再生、再起動をさせるために、32万市民の先頭に立たせていただき、大いに頑張りたいと思います。そして、市民力を発信していただくよう、市民とのきずなを大いに深めて、元気で楽しい魅力ある前橋づくりに努力を重ねてまいります。市民の皆さまには、これからの4年間、一層のご指導を心からお願いたします。

生活習慣病予防のために “メタボ”の健診が始まります



ぽっこりお腹はメタボリックの原因。内臓脂肪がたっぴりです。あなたの腹囲は何センチ？

「特定健診」は40歳から74歳までのすべての人を対象に、加入している保険者に義務付けられた健診です。日本人の死因の6割、国民医療費の3割を占める生活習慣病を予防するために、メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に、動脈硬化性疾患の危険因子「脂質異常」「血圧高値」「高血糖」の3つのうち2つ以上を併せ持つ状態。食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足・喫煙などの不健康な生活習慣が内臓脂肪の蓄積を招き、脂肪細胞から生活習慣病を引き起こす原因となる物質が分泌されることが分かっています。メタボリックシンドロームになると徐々に動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病・糖尿病を発症。この健診は、自覚症状がない段階から生活習慣の改善を図り、脳卒

中や心臓病・糖尿病合併症などを発症する前に予防するのが目的です。特定健診の結果や生活習慣の聞き取りから、生活の改善が必要な人に「特定保健指導」が行われます。これは、メタボリックシンドロームの兆候が出始めた人や、それが重なり出した人へ行われる保健指導。「動機づけ支援」と「積極的支援」を行い、生活習慣を改善する目標を専門家と一緒に立てます。本市では、特定健診に加え、健診項目の充実を図った「新さわやか健診」を行います。国民健康保険加入者は4月に郵送される「前橋市健康診査受診シール」をご覧ください。なお、国民健康保険以外の健康保険の加入者は、加入している保険者に問い合わせてください。○：問い合わせは国保年金課 ☎ 890-6249へ。

メタボリックシンドローム診断基準	
腹囲（おへその高さで水平に測定）	
・男性85cm以上	内臓脂肪面積が男女とも100cm ² 以上に相当。生活習慣病にかかる危険が高まります。
・女性90cm以上	
3つの危険因子	
1 脂質異常	
・中性脂肪値：150mg/dl以上	
・HDLコレステロール値：40mg/dl未満	
両方またはいずれかに該当	
2 血圧高値	
・最高血圧：130mmHg以上	
・最低血圧：85mmHg以上	
両方またはいずれかに該当	
3 高血糖	
・空腹時血糖：110mg/dl以上	
※腹囲が基準以上で危険因子の該当数が必要な場合に注意が必要です。	
2つ以上…メタボに該当	
1つ……メタボ予備群に該当	



警察などに届け出を

盗難や紛失に注意して
〈事例〉運転免許証を入れたバッグを無くしてしまいました。サラ金などで悪用されないか心配です。

〈回答〉身分証明書である免許証や健康保険証を盗まれたり、紛失したりしたときは、すぐに最寄りの警察署や発行元に届け出ましょう。保険証は市役所や健康保険組合、社会保険事務所などが発行元です。また、個人情報情報機関が設けている「本人申告制度」も、紛失・盗難などの情報を本人が登録することで、第三者による不正利用を防げます。万が一、不正に使用され勝手に契約を結ばれても、相手の請求に応じる必要はありませんが、契約先には無断使用された旨を連絡し、弁護士などに相談しましょう。

○：問い合わせは消費生活センター ☎ 230-1755へ。