

# 募集

## 第3回 県民との協働による島根づくり事業

島根県は、ユニークな発想により、県とともに、住みよい地域づくり活動を実施いただける提案を募集します。

### 1. 募集事業の内容

- 公共性、公益性が高く、地域社会への貢献が期待されるものであること。
- 地域振興に資するモデル性を有するものであること。
- 提案者自らが実施するものであること。

### 2. 募集する事業の種類

- 自由提案部門：自由な発想による提案
- テーマ設定部門：県が設定するテーマに対する提案(テーマ決定は2月中旬)

### 3. 応募資格 島根県内のNPO法人・住民グループ・企業(個人は対象外)

### 4. 募集期間 平成18年2月20日(月)～3月20日(月)

### 5. 対象となる事業の実施時期 原則として平成18年度

### 6. 対象となる経費の内容及び金額

事業実施のために必要な事務的経費(備品の購入費を除く)を対象とし、一事業あたり上限200万円

### 7. 応募方法

「事業提案書」(下記ホームページよりダウンロード又は下記宛に請求)及び添付書類を、団体の所在地を所管する隠岐支庁・各総務事務所に提出

アドレス <http://www.pref.shimane.jp/section/npo/> (新着情報欄をご参照ください)

### 〈問い合わせ先〉

#### ①自由提案部門

島根県地域振興部地域政策課 ☎ 0852-22-5957  
松江総務事務所地域振興グループ ☎ 0852-32-5610  
木次総務事務所地域振興グループ ☎ 0854-42-9508

#### ②テーマ設定部門

島根県環境生活部環境生活総務課  
NPO活動推進室 ☎ 0852-22-5096

## 国保コーナー 「内臓脂肪 減らして防ぐ 生活習慣病」

誰もが“いつまでも元気でいたい”という願いを持っていると思います。奥出雲町の死亡原因の約6割が、がん・脳卒中・心臓病です。また、介護が必要となった原因で、最も多いのは脳卒中であることから、これらの病気を予防することが“元気で長生き”を実現する『最大のカギ』といえるでしょう！

生活習慣病の発症に関係して、特に最近問題となっているのが「メタボリックシンドローム」です。これは、肥満(内臓脂肪の蓄積)に加え、高血圧、高脂血症、高血糖が2つ以上重なった状態ですが、これらの1つひとつが軽度でも、重なることで急速に動脈硬化を悪化させ、心臓病や脳卒中などの危険が高まるといわれています。右記のチェックをしてみましょう。

メタボリックシンドロームを予防・解消するには・・・  
まずは「りんご型肥満」を予防・解消しましょう！  
→主なポイントは『食生活』『運動』『禁煙』です！生活習慣を改善し、生活習慣病予防に努めましょう！！  
《食生活》毎日3食規則正しく食べる。お菓子・酒類など嗜好品をとり過ぎないなど。  
《運動》ウォーキングなど週3回はする。なるべく車を使わず徒歩や自転車を利用するなど。  
《禁煙》軽いものに変えたり、吸う本数を減らすより、スパッとやめる。

### ★★★ メタボリックシンドローム診断基準 ★★★

①に加えて②～④のうち2つ以上あてはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。

※ 必須条件 ①肥満(内臓脂肪型肥満)  
腹囲(おへその高さで測る)・・・男性85cm以上、女性90cm以上

+	+	+
②血中脂質が ちょっと高め 中性脂肪値 150mg/dl以上 または HDLコレステ ロール値 40mg/dl未満	③血圧が ちょっと高め 収縮期(最大)血圧 130mmHg/dl以上 または 拡張期(最小)血圧 85mmHg/dl以上	④血糖値が ちょっと高め 空腹時血糖値が 110mg/dl以上

↓ ↓ ↓  
動脈硬化の促進