

6/28 第16回定例理事会開催

(1)2018年選出総代総定数及び選挙区設定並びに選挙区ごとの総代定数決定の件

2018年の総代総定数を昨年に引き続き510人、選挙区の内訳として「地域区」9、「行政区」49とすることを議決しました。

(2)市民活動助成基金2018年度助成限度総額決定の件

2018年度助成限度額を500万

円とすることを議決しました。

(3)2018年度個別役員報酬決定の件
役員報酬規則に基づき、役員報酬審議会の答申を受け、2018年度の個別役員報酬について議決しました。

(4)執行役員選任の件

2018年7月1日付で業務組織機構図の変更に伴い、1名を新たに第12期の執行役員として選任しました。

6/19 公開確認会 中級監査人講習会

「JA山形おきたま」での公開確認会を1か月後に控え、組合員代表の監査人選考を兼ねた中級監査人講習会を開催。生産者や精米会社の方を各テーブルに迎え、約5時間半にわたっての、実践に即した講習です。

帳票類の見方からグループ代表による監査所見報告まで、4月の初級監

査人講習会の内容を深めたグループワークを行いました。



話し上手な生産者の報告に沸く会場

7/3 市民活動助成基金2017年度の成果報告会を開催

市民による草の根活動を資金面で応援する「市民活動助成基金」。2017年度に助成を受けた14団体が成果を報告しました。

被災地のものづくりグループをサポートする「ふんばろうものづくりプロジェクト」は「資金面だけでなく人のつ

ながりもでき、ありがたかった」と報告。

後半は交流会も行い、社会問題に対する気づきを共有して、今後につながる会となりました。



新宿本部にて

西日本豪雨緊急支援募金

—ご協力ありがとうございました—

7月10日～8月17日に呼びかけた募金に、多くの組合員から温かい支援

が寄せられました。詳しい報告は追ってホームページ等でお知らせします。

6月 データ 総事業高 61億8,714万円
組合員数: 48万7,763人 予算比100.1% 予算達成

リソース・リサイクル回収率
※回収率は2018年4～6月の回収率(供給量)

- 商品カタログ 79.3%↑
- 紙バック 72.5%↓
- 資源プラスチック類 34.9%↓
- 卵パック 83.2%↑
- ABパック ヨーグルトパック 40.6%↓
- リソースびん 57.5%↓
- お料理セットトレイ 60.9%↓
- 米袋 41.0%↓

はじめませんか エコライフ!
※詳しくは、R/システム東京ホームページから

内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満

内臓脂肪型肥満	皮下脂肪型肥満
お腹がぼっこり。お腹に比べて手足は細い	見た目 お尻・太もも・腰回りに脂肪がつく
中高年男性。女性も閉経後増えやすい。「昔は痩せていた」という人も要注意	なりやすい人 女性。特に閉経後
・たまりやすく、減らしやすい。普通預金に例えられる ・お腹の肉をつかむことが難しい	特徴 ・たまりにくく、減らしにくい。定期預金に例えられる ・お腹の肉を容易につかむことができる
糖尿病、脂質異常症、高血圧、脂肪肝、心筋梗塞など	健康被害 睡眠時無呼吸症候群、腰痛、関節痛など

メタボリックシンドロームを引き起こす内臓脂肪って、どんなもの?

- 腸を固定する膜(腸間膜)などに蓄積
- 過剰にたまとさまざまな生活習慣病を引き起こす
- つきやすいけれど落としやすいという特徴も



漫画 小犬丸伸子

今月のキーワード

内臓脂肪

最近、腹囲を測りましたか? 「まったく」という方は、予想を立てて、測ってみましょう。予想をはるかに上回るサイズだった場合、内臓脂肪が増えているかもしれません。

肥満には脂肪のたまる場所により、2つのタイプがあります。皮膚のすぐ下の脂肪細胞にたまる「皮下脂肪型肥満」は、下半身太りになりやすいことから「洋なし型」ともいわれます。皮下脂肪は本来、飢えや寒さから身を守るために蓄えられるもの。一度ついたなかなか取れないのが特徴ですが、健康被害は比較的少ないといわれています。

一方、内臓を固定する膜(腸間膜)にたまる「内臓脂肪型肥満」は、お腹がポッコリ出ることから「りんご型」ともいわれます。内臓脂肪は、エネルギーを一時的に蓄え、必要ときにすぐに使える脂肪のため、たまりやすく、落としやすいのが特徴です。しかし使われず蓄積した場合、大きな健康リスクを伴います。

内臓脂肪の健康リスク
脂肪は体内の機能を正常に保つための、生理活性物質を分泌しています。ところが内臓脂肪がたまり過ぎた場合、生理活性物質のバランスが崩れ、糖尿病、脂質異常症、高血圧などを引き起こすことがわかってきました。内臓脂肪型肥満の90%の人にこれらの異常があり、3つのうち2つ以上の症状がある人を、メタボリックシンドロームと呼んでいます。

内臓脂肪型肥満かどうかは、腹囲を計測して判断します。身長と体重から計算するBMIが25以上の「肥満」とは診断基準が異なり、肥満でなくても、内臓脂肪が多い「隠れ」も存在します。

内臓脂肪をためてしまう原因は生活習慣です。まずはチェックリスト(右ページの下)で確認してみましょう。

内臓脂肪がたまるNG習慣

- 満腹になるまで食べる
- 早食いである
- 甘い物・脂物が好き
- 間食をよくとる
- 「もったいない」が口癖
- 緑黄色野菜をあまり食べない
- たばこを吸う
- お酒をよく飲む
- 寝不足のことが多い
- 階段とエスカレーターなら迷わずエスカレーターを選ぶ
- 休みの日はいつもゴロゴロしている
- 身体を動かすのは好きでない

チェック 4～6個要注意 7個以上危険

内臓脂肪型肥満とは?

腹囲(おへその周り)
男性85cm、女性90cm以上
(CT検査では内臓脂肪面積が100cm²以上相当)



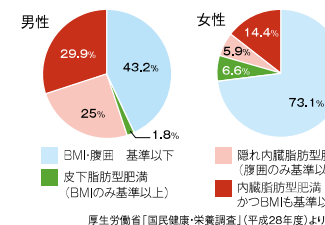
メタボリックシンドロームとは?

内臓脂肪型肥満 +
2項目以上
・高血糖(空腹時血糖値110mg/dl以上)
・高血圧(最高血圧130mmHg、最低血圧85mmHg以上)
・脂質異常症(中性脂肪が150mg/dl以上 またはHDLコレステロール40mg/dl未満)

BMIとは?

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 25以上だと肥満

〈内臓脂肪型肥満など体型別割合〉



監修 結核予防会 総合健康推進センター 所長 宮崎 滋
参考図書 「健康ダイエット 肥満が招く11の病を防ぐ」/NHK出版
取材協力 一般社団法人 日本生活習慣病予防協会

取材は2018年8月10日現在