

応募数・上位入賞者内訳 (敬称略)

【一般の部】

	現代詩	短歌	俳句	川柳	狂俳	合計
応募点数	28点	172点	330点	139点	110点	779点
応募人数	17人	94人	165人	70人	55人	401人
文芸祭賞	後藤 順 (岐阜市)	安田昌代 (関市)	東 紀子 (土岐市)	武山 博 (大垣市)	岩田数美 (各務原市)	
市長賞	伊藤光子 (可児市)	東 紀子 (土岐市)	田口彦良 (多治見市)	毛利まさ子 (岐阜市)	永縄信子 (各務原市)	
教育長賞	浅田奈加子 (多治見市)	伊藤勇作 (瑞浪市)	松尾勝行 (土岐市)	岩前久子 (岐阜市)	古田孝彦 (美濃市)	
優秀賞	1人	5人	8人	4人	3人	21人
入選	5人	28人	50人	21人	17人	121人
入賞者計	9人	36人	61人	28人	23人	157人

【小中学生の部】

	現代詩	短歌	俳句	合計
応募点数	71点	402点	749点	1222点
応募人数	71人	265人	443人	779人
入選	21人	80人	133人	234人

# 第7回 土岐市文芸祭

## 入賞者決定!!

昨年12月14日(日)に、文化プラザで、第7回土岐市文芸祭表彰式が行われました。  
 一般の部は、「現代詩」・「短歌」・「俳句」・「川柳」・「狂俳」の5部門、小中学生の部は、「現代詩」・「短歌」・「俳句」の3部門で作品を募集し、厳正な審査の結果、各部門の入賞者を決定しました(各部門上位入賞者名、応募数などは左表の通り)。  
 なお、入選以上の作品を集めた作品集を発売しました。販売価格は、1冊500円です。ご希望の方は、文化振興課(内線555)へお問い合わせください。  
 詳しくは、文化振興課へどうぞ。

## メタボリックシンドロームの診断基準

### 必須項目

#### 内臓脂肪蓄積

腹囲 男性85cm以上  
 女性90cm以上

※腹囲は立ったまま、軽く息を吐いた状態で、へそ周りを測定  
 (内臓脂肪面積：男女とも100cm<sup>2</sup>に相当)



### 選択項目

脂質 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

血圧 収縮期(最大) 血圧……………130mmHg以上  
 かつ/または  
 拡張期(最小) 血圧…………… 85mmHg以上

血糖値 空腹時血糖……………100mg/dl以上

※CTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。  
 ※脂質異常症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている方は、その項目に当てはまっている状態としてください。

## 2月1日～7日は生活習慣病予防週間です

「血圧がちょっと高い」、「中性脂肪がちょっと高い」、「HDLコレステロール(善玉コレステロール)が少し少ない」、「血糖値がちょっと高い」といった軽症であっても、それがいくつか重なると、血管が狭くなったり、もろくなったりする動脈硬化の危険性が高くなるのが分かってきます。左表の診断基準に照らし、内臓脂肪蓄積(腹囲)

があり、脂質、血圧、血糖値のうち2つ以上に当てはまる状態を『メタボリックシンドローム』と呼んでいます。血圧や血糖値、中性脂肪の数値は、年齢を重ねることで自然と高くなりますが、加齢以外にも食習慣や運動不足、また喫煙やストレスなどの要因が加わると、ますます数値を上昇させ、動脈硬化により心疾患や脳血管疾患になる危険性が高くなります。

これらを防ぐためには、早世、寝たきりなどにならないよう、適度な運動・十分な睡眠を心がけ、過度な飲酒や喫煙も控えるようにしましょう。

詳しくは、保健センター(☎2010)へどうぞ。

