

健康づくり



ぽっこりおなか **+** 検査結果がちょっと高め…



メタボリックシンドロームにご用心

メタボリックシンドロームの判定基準

ウエスト **男性** … 85cm以上

女性 … 90cm以上

しかも…

<input type="checkbox"/>	血圧	収縮期血圧値 130mmHg以上 拡張期血圧値 85mmHg以上
<input type="checkbox"/>	血糖	ヘモグロビンA1C値 5.5%以上
<input type="checkbox"/>	血中脂質	HDLコレステロール値 40mg/dl未満

該当項目 1項目 …… 予備軍
2項目以上 … 疑いが強い

厚生労働省の初の全国調査で、40～74歳の男性の**2人に1人**、女性の**5人に1人**が『メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）』とその予備軍であることがわかり、マスコミでも話題になっています。

ぽっこりおなかで検査値がちょっと高めの方は、左の判定基準でチェックしてみましょう。

内臓脂肪はホルモン分泌のバランスを崩し、動脈硬化を飛躍的に進めてしまい、心筋梗塞や脳卒中などにかかる危険を高めてしまいます。

内臓脂肪は、油の多い食べ物を控え野菜を多くとる・からだを動かす・禁煙等、生活習慣を改善することで予防ができます。

腹部超音波検診のお知らせ

腹部超音波検診では、肝臓、腎臓、すい臓、胆のう、脾臓の検査を体に害のない超音波で検査をすることができます。内臓脂肪の蓄積と密接に関わっている脂肪肝の検査も可能です。

- **日程**
 - 玉造地区 8月22日～9月12日(11日間) : 玉造保健センター ☎0299-55-3240
 - 北浦地区 10月実施予定(申し込み: 8月頃) : 北浦保健センター ☎0291-34-6200
 - 麻生地区 10月ミニドック(総合健診)時に実施予定: 麻生保健センター ☎0299-72-1523
- **対象者** 40歳～70歳(平成19年3月31日現在の年齢)
※それぞれお住まいの地区の保健センターで受診してください。
- **負担金** 500円

申し込み・検診対象者等
についての問い合わせは、
お近くの各保健センターまで

献血のお知らせ

～かけがえのない命を守るために
あなたができるボランティア、献血～

- **期日** 8月10日(木)
- **場所** 行方市役所玉造庁舎(9:30～12:30)
なめがた地域総合病院(14:00～16:00)

問い合わせ先
玉造保健センター ☎0299-55-3240