

# メタボリックシンドロームを 知っていますか？

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪が蓄積し、肥満となりこれを共通要因として、「高血圧症」「糖尿病」「高脂血症」などの危険因子を2つ以上持った状態をいいます。(左表参照)これが生活習慣病の根本原因とされ、その予備軍がとも増加しています。

日本は世界有数の長寿国ですが、実は死亡原因の約6割は生活習慣病によるもの

## メタボリックシンドローム診断基準

へその上の周囲径  
男性85cm以上、女性90cm以上の人  
(内臓脂肪面積が男女とも100㎡以上に相当)

以下の3つのうち2つ以上当てはまる人は  
**メタボリックシンドローム**

血 圧	収縮期血圧が130mmHg以上 または拡張期血圧が85mmHg以上
血糖値	空腹時の血糖値が110mg/dL以上
血中脂質	中性脂肪150mg/dL未満

のです。生活習慣病は、たとえ一つひとつの病気が小さくとも、異常が重なるると重症化し、死に至る恐れがあります。

メタボリックシンドロームは、個々の病気の治療だけでなく、その根底にあるよくない生活習慣を変えることで色々な病気の改善につながるといふ考えから作られました。

さて、メタボリックシンドロームを予防するにはどうしたらいいでしょうか？  
1に運動・2に食事・最後にクスリです。日常生活の中で体を動かすことを心がけバランスのいい食事をしましょう。町では、9月、10月と基本健康診査を実施します。最近太ったかな？と感じる方、是非この機会に健診を受診して、自分の体をチェックしましょう。

## 平成18年度 横芝光町住民健康診査日程表

月日(曜日)	受付時間	会場名	対象地区	月日(曜日)	受付時間	会場名	対象地区
9月12日(火)	午前9時30分～11時	町体育館	作間内・県営住宅	10月 5日(木)	午前9時30分～11時	木戸台共同利用施設	町原・木戸台・小堤
	午後1時30分～3時		入・谷中		午後1時30分～3時	寺方集会所	寺方・曾根合・幾・坂田
9月13日(水)	午前9時30分～11時	町体育館	篠原・原方	10月 6日(金)	午前9時30分～11時	鳥喰中央集会所	鳥喰下・鳥喰沼
	午後1時30分～3時		宮内・桑郷		午後1時30分～3時		鳥喰上・鳥喰新田・大六天
9月14日(木)	午前9時30分～11時	町体育館	古屋・傍示戸	10月10日(火)	午前9時30分～11時	上町共同利用施設	上町2.3・大島団地
	午後1時30分～3時		小川台・台・小田部		午後1時30分～3時		上町1.4.5
9月15日(金)	午前9時30分～11時	町体育館	富下・橋塚(1.2.3.5.9.14番組)	10月11日(水)	午前9時30分～11時	東町共同利用施設	東町1.4
	午後1時30分～3時		虫生・芝崎・母子		午後1時30分～3時		東町2.3
9月20日(水)	午前9時30分～11時	白浜小体育館	五之神・尾垂五区	10月12日(木)	午前9時30分～11時	文化会館	古川・両国新田
	午後1時30分～3時		長塚		午後1時30分～3時		本町1.2.3.4
9月21日(木)	午前9時30分～11時	白浜小体育館	白磯	10月13日(金)	午前9時30分～11時	屋形荒場集会所	屋形荒場・三本松
	午後1時30分～3時		尾垂六区		午後1時30分～3時	立会集会所	立会・南川岸
9月22日(金)	午前9時30分～11時	白浜小体育館	木戸	10月15日(日)	午前9時～11時	健康づくりセンター	未受診者
	午後1時30分～3時		辻・関		午後1時30分～3時30分		
9月25日(月)	午前9時30分～11時	日吉小体育館	宝米	10月16日(月)	午前9時30分～11時	新島集会所	新島新田・本郷・新島荒場
	午後1時30分～3時		篠本一区・二区		午後1時30分～3時	上堺会館	宮前・南・道貫・人間・三軒家
9月26日(火)	午前9時30分～11時	日吉小体育館	篠本三区	10月17日(火)	午前9時30分～11時	西集会所	西・関場
	午後1時30分～3時		新井・二又		午後1時30分～3時	北清水集会所	新青・東・桜台
9月27日(水)	午前9時30分～11時	町体育館	橋塚(4.11.15.16.18.19.20.21番組・番組外)	10月18日(水)	午前9時30分～11時	健康づくりセンター	南部1
	午後1時30分～3時		西高野・橋塚(6.7.8.10.12.13.17番組)		午後1時30分～3時30分		南部2
10月 1日(日)	午前9時～11時	町体育館	未受診者	10月19日(木)	午前9時30分～11時	健康づくりセンター	橋本・四五会・四六会・みどり台・すみれ団地
	午後1時30分～3時		未受診者		午後1時30分～3時30分		仲和会・青芝会・東ヶ丘・栄和会
10月 3日(火)	午前9時30分～11時	姥山共同利用施設	姥山・遠山	10月20日(金)	午前9時30分～11時	健康づくりセンター	栗山東部・栗山1・宮脇・リバーサイド・水門ヶ丘
	午後1時30分～3時	長倉共同利用施設	取立・長倉		午後1時30分～3時30分		栗山2.3.4・新生会
10月 4日(水)	午前9時30分～11時	牛熊共同利用施設	牛熊・谷台	10月22日(日)	午前9時～11時	健康づくりセンター	未受診者
	午後1時30分～3時	中台共同利用施設	中台		午後1時30分～3時30分		

都合により対象地区で受診できない場合は、他の地区でも受診できます。  
日曜日は大変混雑しますので、なるべく平日に受診してください。