

講演会 「メタボリック
シンドローム予防と改善」

今年からの特定健診の目的は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型症候群）と、その他の異常の発見です。

健診でメタボリックシンドロームの危険があるときは、特定保健指導が受けられ、生活習慣の改善と生活習慣病予防のノウハウが習得できます。メタボリックシンドロームは、内臓肥満に加え、高血糖・高血圧・脂質異常の危険因子を2つ以上持っている状態です。（図）この状態になると動脈硬化が急に進み、心臓病や脳卒中などの循環器病や糖尿病の合併症等の発病につながりやすくなります。治療が必要になる前に生活習慣を改善しましょう！

この領域のスペシャリストの国保旭中央病院循環器内科部長兼循環器センター内科部長の神田順二先生が講演を行います。

おなか周りが気になる方、食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足の方、メタボリックシンドロームについて知りたい方は、ぜひ講演にご参加ください。

とき 8月8日(金) 午後1時30分

テーマ 「メタボリックシンドロームの予防と改善」

ところ 健康づくりセンター「プラム」

保健の掲示板

●健診・相談・予防接種

とき	行事名	対象者	受付時間
7/22(火)	ポリオ	平成19年9月～11月生まれ	午後1時30分～2時
7/31(木)	2歳児歯科健診	平成18年3月～4月生まれ	午前9時～11時
8/4(月)	健康相談	希望者	午前9時～正午 午後1時～4時
8/5(火)	乳児相談	平成19年9月～10月生まれ	午後1時15分～2時15分
8/7(木)	1歳6ヶ月児健診	平成18年12月～19年1月生まれ	午後1時15分～2時15分

会場 健康づくりセンター「プラム」

◆問い合わせ 健康管理課 ☎82-3400

メタボリックシンドロームの診断基準(図)

腹 囲	男性85cm以上／女性90cm以上 上記に加え、以下の項目が該当	+	腹 囲の異常 に加え……	2項目以上が該当 1項目が該当
高血糖	空腹時血糖値が110mg/dl以上		腹 囲のみ異常 ほかに該当項目なし または腹 囲も異常なし	ほかに該当項目なし または腹 囲も異常なし
高血圧	最高血圧が130mmHg以上 最低血圧が85mmHg以上			
脂質異常	中性脂肪値が150mg/dl以上 HDLコレステロール値が40mg/dl未満			
判定結果	メタボリックシンドローム 該当者 予備群 非該当者			

休日当番医

※時間 9時～17時（東陽病院は8時30分～17時15分）

とき	内 科 系			外 科 系	
東陽病院 (84)1335					
7/13(日)	みずほ台クリニック(大網) 0475(73)6000	あきば伝統医学クリニック(山武) 0475(86)3711	小川内科(匝瑳) (73)2658	大平医院(山武) (86)6012	熱田整形外科(匝瑳) (72)1110
7/20(日)	はにや内科(大網) 0475(70)1500	鈴木医院(横芝光) (82)0126	佐藤クリニック(匝瑳) (73)5567	座間泌尿器科医院(東金) 0475(52)2266	守医院(匝瑳) (73)5511
7/21(月)	佐藤医院(東金) 0475(58)2056	原田医院(芝山) (77)0056	九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131	東葉クリニック大網脳神経外科(大網) 0475(73)7011	九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131
7/27(日)	天野内科クリニック(東金) 0475(55)3986	吉田クリニック(山武) 0475(82)0481	さくらクリニック(横芝光) (84)4333	駒込クリニック(大網) 0475(72)8800	匝瑳市民病院(匝瑳) (72)1525
東陽病院 (84)1335					
8/3(日)	うじはらクリニック(大網) 0475(73)3320	よしみ医院(山武) 0475(82)8676	城之内医院(匝瑳) (72)4511	山崎医院(横芝光) (82)0561	
8/10(日)	おぐらクリニック(東金) 0475(50)9720	岩崎医院(山武) (86)2217	鈴木医院(匝瑳) (72)0012	東葉クリニック(東金) 0475(55)3311	伊藤医院(匝瑳) (72)0261

※6月号掲載の7/13(日)外科系の当番医は、山崎医院(横芝光)から大平医院(山武)に変更となりました。当番医は都合により変更になる場合があります。

◆問い合わせ…◎山武都市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475(52)4137 ◎匝瑳市横芝光町消防組合 ☎(72)0119

6/14

梅林組合主催

「梅の実もぎ取り体験」

梅雨の季節になりました。「梅雨」の語源は、いくつもあるそうですが、梅の実が収穫される頃だからという説もあります。わが町の梅も収穫時期を迎えました。



▲収穫された梅の実
梅ジュースや梅酒で楽しめます



ゆうな
優奈ちゃん(5歳)
齋藤 芳昭さん(栗山)

シャッターチャンス

すくすく
ギャラリー

お花と猫のマリが大好きです。