

## 📄 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)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型肥満(内臓脂肪の蓄積)に高脂血症、糖尿病、高血圧などが加わった状態のことをいいます。メタボリックシンドロームに陥ると、動脈硬化の進行が加速し、心臓病や脳卒中といった命に関わる病気の危険性が高まることから、現在、最も大きな健康課題とされています。

次のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の診断基準となる4つの項目の数値をみて、あなた

が該当するかどうかチェックしてみましょう。

気になる方は気軽にご相談ください。

問い合わせ

ほけん課(すこやかセンター伊野内)

☎ 893-3811

吾北総合支所ほけん福祉課

☎ 867-2312

本川総合支所ほけん福祉課

☎ 869-2114

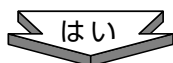
## チェック してみよう!

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の診断基準となる4つの項目の数値をチェックしてみましょう。

### 肥満(内臓脂肪型肥満)

腹囲(おへその周り)が

男性 85cm以上 女性 90cm以上 ある



いずれも、ちょっと高めが  
要注意!!



次のうち、2つ以上に当てはまる項目がある

### 血 圧

・最高(収縮期)血圧

**130mmHg以上**

・最低(拡張期)血圧

**85mmHg以上**

の両方またはいずれかである

### 高脂血症

中性脂肪値 **150mg/dl以上**

または

HDLコレステロール値  
(善玉)

**40mg/dl未満**

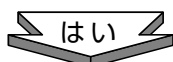
である

### 血糖値

空腹時血糖値

**110mg/dl以上**

である



**メタボリックシンドローム**  
(内臓脂肪症候群)

すぐに生活習慣の改善を!!

ポイントは、「食生活」と「運動」です。

## 🏐 平成18年度 吾北地区子ども会連合会長杯ミニソフトバレーボール大会

12月17日(日)、吾北地区子ども会連合会長杯ミニソフトバレーボール大会が吾北体育館で行われ、町内の小学校や北原小学校(土佐市)から23チーム、約100名が参加しました。

体育館の中では、選手たちが保護者や先生たちのたくさんの声援を受け元気いっぱいプレーしていました。

熱戦の結果は、次のとおりです。

- ◎優勝 枝川ジャスティス
- ◎準優勝 北原ホワイトエンジェル
- ◎第3位 枝川ジャッシー

