

## 健康宝箱

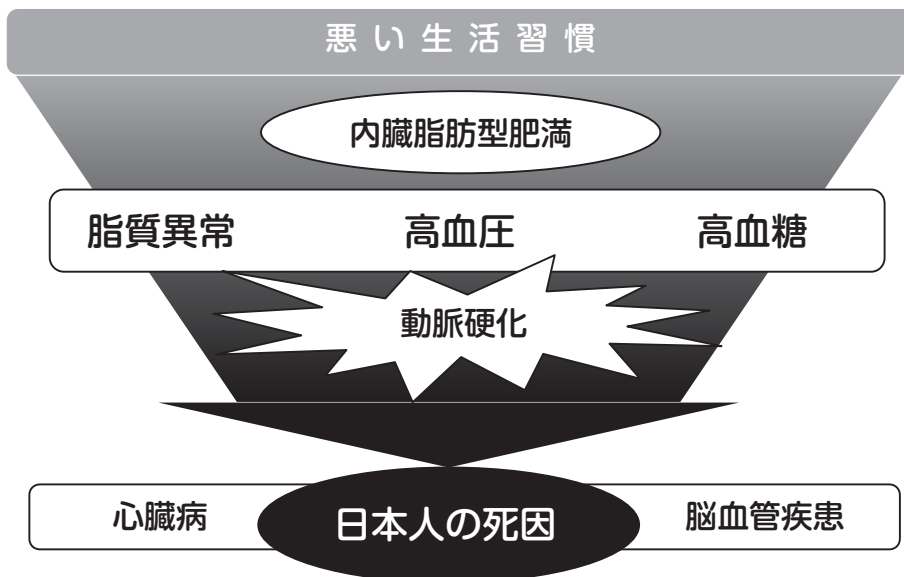
健康増進計画  
キャッチフレーズ

きれいな みずとくうき こころゆたか  
けんこう はぐくもう いののまち

## まず今日から 体重はかって 腹囲をはかる

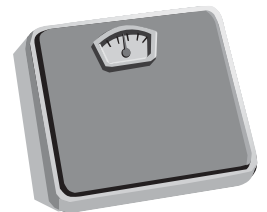
メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪がたくさんついている状態に加え、高血圧、高血糖、脂質異常が2つ以上重なった状態をいいます。このような状態は、血管の壁が厚くなり血管が詰まったり、もろくなって破れたりする「動脈硬化」への近道となります。そのまま進行すると心臓病や脳血管疾患などの重い生活習慣病を招く危険性がとても高くなります。

『いの町健康増進計画』のキャッチフレーズを保健師・管理栄養士からの健康ひとくちメモを添えて、シリーズでご紹介していくコーナー健康宝箱。最終回の第12回は「ま」「ち」の二文字について掲載します。



日本人の40～74歳の男性で2人に1人、女性で5人に1人がこのメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)だといわれています。予防・改善は初期であれば生活習慣の改善が最も効果的。

まずは毎日体重計に乗ることから、健康管理を始めてみませんか？



## ちよっとおかしいと思ったら 早めに受診

初期の生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、気付かないうちに深刻な合併症を発症していたり、病気を進行させてしまう恐れがあります。健診で「要精密検査」となったり、昨年に比べて検査値が悪化しているような場合は、早めに生活習慣の改善や受診をしましょう。

1年間にわたり、シリーズでご紹介した“健康増進計画キャッチフレーズ”はいかがでしたか。このキャッチフレーズには、町民のみなさんが健康に過ごすことができるよう健康にまつわる「私ができること」を集めました。生涯にわたり健やかに生活するために、自分に合った無理のない健康づくりを継続できることを願っています。

問い合わせ

ほけん福祉課 (すこやかセンター伊野内)

☎ 893-3811