

あなたは内臓脂肪型肥満ですか?

ウエスト(へその位置)周囲径

男性85cm以上 女性90cm以上

↓ 当てはまった方は次へ

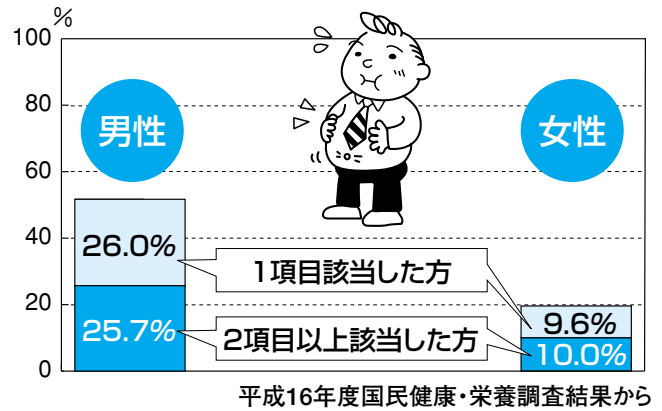
次の項目に当てはまりますか?

- ① 中性脂肪値 150mg/dl以上
または
HDLコレステロール値 40mg/dl未満
- ② 収縮期血圧 130mmHg以上
かつ/または
拡張期血圧 85mmHg以上
- ③ 空腹時血糖値 110mg/dl以上

2項目以上該当したらメタボリックシンドローム
国民健康・栄養調査の結果から状況を見てみると

40歳~74歳の方では

男性では2人に1人が、女性では5人に1人が
メタボリックシンドロームが強く疑われる方(2項目以上該当)または、予備群(1項目該当)と考えられる方。



メタボリックシンドローム

(内臓脂肪症候群)を健診でチェック

基本健診を受けましょう

今年も基本健康診査の季節が近づいてきました。生活習慣が原因でおこる「生活習慣病」は血液の質を悪くし、動脈硬化を引き起こします。自分の身体の状態を確認し、日々の過ごし方を振り返るために、基本健康診査を受診しましょう。

メタボリックシンドロームは
知らないうちにあなたの身体に潜んでいます

「内臓脂肪型肥満(内臓に脂肪が蓄積した状態)」があって、さらに「高脂血」「血圧の高値」「高血糖」のうち、いずれか2つ以上を持っている状態を「メタボリックシンドローム」といいます。

メタボリックシンドロームでは、それぞれが軽症でも、重なり合うことで、いっそう動脈硬化が進み、脳卒中や狭心症、心筋梗塞などの重篤な病気を引き起こす可能性が非常に高くなることが指摘されています。

ウエストの周りは何cmですか。「ちょっと高めの数」「○○のけがある」と言われたことはありませんか。軽症だからと放置すると、動脈硬化は知らないうちに進行します。まずは、健康診断であなたのからだを確認しましょう。

内臓脂肪型肥満を簡単に調べる方法として、ウエスト径(へそまわり径)が男性では85cm以上、女性では90cm以上であれば、内臓脂肪型肥満が疑われます。

●1~2ページについてのお問い合わせ
健康推進課 保健予防係(内線339、357)

基本健康診査(今年度から内容を一部変更しています)

- 対象/向日市在住の40歳以上の方(集団健診は30歳以上の方)
※事業所などで行っている健康診査の対象となる方はお受けいただけません。
- 受診方法(いずれかの方法で、1回だけお受けいただけます。2回目以降の受診は全額自己負担になります)
①集団健診
○日程/9月11日(月)~15日(金)、19日(火)~22日(金)、25日(月)、26日(火)
○受付時間/午後1時、1時30分、2時、2時30分 ○場所/保健センター
○申込み/事前(8月31日(木)まで)に健康推進課(内線339)または保健センター(☎933-2666)へ。
②個別健診
○日程/9月1日(金)~平成19年2月28日(水)(委託医療機関の診察時間内)
※委託医療機関については、2ページの委託医療機関一覧でご確認ください。
※受診票は、医療機関にあります。
- 健診内容/問診、身体計測、尿検査、血液検査、血圧測定、心電図検査
【今年度から65歳以上の方に追加された項目】
「生活機能評価票」による問診、血液検査の「血清アルブミン値」、口腔内視診、反復唾液えん下テスト(※医師が必要とされた方のみ)
- 費用/1,000円(免除制度があります。次の「免除制度」をご確認ください)

次に該当する方は基本健康診査、前立腺がん検診、大腸がん検診、肺がん検診の自己負担金が免除されます。該当番号ごとに手続きしてください。

①満70歳以上の方
②老人保健法による「医療受給者証」(白色)を持っている方
③満40歳以上で生活保護世帯の方
④満40歳以上で市民税非課税世帯の方

【手続きの方法】
①にあてはまった方…受診時に「健康保険証」をお持ちください。
②にあてはまった方…受診時に「医療受給者証」をお持ちください。
③④にあてはまった方…受診日の前日までに健康推進課で「無料カード」の発行を受けてください。受診時に「無料カード」を提示してください。

免除制度



2006国際友好
西湖マラソン
参加者募集

3ページ

平成18年度 職員採用試験
(事務職)(土木系技術職)

4ページ



8月は道路ふれあい月間
「ただいまと 今日笑顔で 帰る道」

4ページ